
TAKUMI KIYOSHI
CÓMO
DIBUJAR
MANGA
MANUAL COMPLETO PARA APRENDER A
DIBUJAR ROSTROS, CUERPOS Y
ACCESORIOS DE CÓMICS MANGA Y ANIME
CON ILUSTRACIONES PASO A PASO
APTO PARA PRINCIPIANTES Y EXPERTOS

Tabla de Contenido

Cómo dejar de pensar demasiado

Guía teórico-práctica para eliminar el pensamiento excesivo, aliviar la ansiedad y lograr la paz mental. Descubra 7 mini-hábitos para reducir los ataques de pánico

Andrea Joaquina

Resumen

Introducción

Las personas que se encuentran atenazadas por espirales de ansiedad tienen, en casi todos los casos, una relación muy problemática con su autoestima.

En los casos más fortuitos, todo esto lleva a estas personas a la autoconciencia suficiente para que se armen de valor y se dirijan a un especialista, para pedirle ayuda para liberarse de todas las molestias a las que están sometidas.

Increíblemente, sólo las personas que consiguen quererse lo suficiente como para aceptar recibir ayuda logran superar con éxito su propio camino hacia la recuperación y no parecen ser los mismos individuos de antes: en ese momento, todos sus malestares y dolencias se convierten en nada más que un mal recuerdo y, a menudo, deciden utilizar su experiencia para ayudar a cualquier persona que se encuentre en el mismo contexto pasado que ellos a encontrar la serenidad y la plenitud de la superación de esos insidiosos obstáculos.

Quienes han puesto a disposición sus conocimientos y experiencias para la recopilación de estas páginas han hecho de ello su principal objetivo y, para perseguirlo, han decidido también dejar de lado la barrera natural de la privacidad y contar su experiencia desde el punto de vista más íntimo para que cualquiera que escuche o lea pueda asimilar mejor todas las nociones y sugerencias de primera importancia para su crecimiento personal.

La publicación de estas páginas tiene el claro objetivo de ser de ayuda a todos aquellos que lo necesiten, siendo verdaderas minas de ese conocimiento que el lector busca para mejorar su persona y su vida, todo ello divulgado de forma sencilla y clara para ofrecer a cualquiera la oportunidad de encontrar el apoyo adecuado.

El *exceso de pensamiento* que padece la mayoría de la gente (sobre todo en forma de sus consecuencias más deplorables: la ansiedad y la depresión) nos sumerge en un mundo distorsionado de miedos y preocupaciones que nos impiden disfrutar de la belleza propia de las pequeñas cosas de la vida cotidiana y de las interacciones con los demás.

Son cosas que el pensador excesivo ya no puede percibir, y este libro le ayuda a volver a esa realidad sencilla y maravillosa cuyas puertas se le han cerrado.

A todo el mundo le ha ocurrido pasar por periodos, incluso largos, durante los cuales sentimos como si nuestra mente no encontrara descanso y los pensamientos se persiguen unos a otros gritando por nuestra psique como a

través de los oscuros callejones de un laberinto, llevando a cualquiera que haya experimentado esta sensación a un estado de impaciencia.

Otra cosa que desgraciadamente le ha ocurrido a casi todo el mundo es despertarse de repente, quizá en mitad de la noche, para darse cuenta de que los ojos ya no pueden cerrarse mientras todas las preocupaciones se suceden como en una procesión melancólica por los caminos de la mente.

Los seres humanos poseen una psique en perpetuo estado de actividad, incluso durante el sueño; lo que marca la diferencia es el tipo de pensamientos a los que se enfrenta una persona y el estado de ánimo que cada uno asocia a ellos.

Esto tiene un gran impacto en el estado de ánimo de cada uno de nosotros y puede dirigir el curso de nuestros días, ya sea positiva o negativamente.

Para identificar el estado mental que acabamos de ilustrar, se ha acuñado un término anglosajón especialmente eficaz: overthinking, que se traduce literalmente como "pensar demasiado".

Pensar en exceso es un estado mental en el que los pensamientos se engrosan y la mente entra en un círculo vicioso de procesamiento y contraprocesamiento sin llegar nunca a una solución que pueda evitar cualquier problema y provocando un cambio de humor con cada evaluación.

El equilibrio personal, la serenidad y la sensación de paz son cosas que sólo pueden ser utópicas en un entorno así y, en los casos más graves, el exceso de pensamiento allana el camino a la ansiedad, el estrés y la depresión de niveles tales que impiden que la vida se desarrolle con normalidad.

Hay muchas oportunidades para resolver el problema del exceso de pensamiento, y con cada una de ellas se podrán derribar todos los obstáculos que una mente perturbada puede arrojar.

Casi siempre, el pensamiento excesivo está relacionado con contextos relativos al conocimiento de sí mismo, la confianza en sí mismo y la capacidad de relacionarse con los demás.

Cada uno de estos temas formará un camino a través del cual el lector será guiado con calma y sencillez.

Se dice que la felicidad es una elección y no es difícil ver cómo cada una de las culturas del mundo ha puesto su propia piedrecita para construir el camino que lleva a ella; un camino que es largo, ancho y que ofrece la oportunidad de ser recorrido junto a las personas que uno ama, todo es cuestión de encontrar el valor para dar el primer paso y luego sorprenderse de cómo todo lo mejor saldrá de él.

Capítulo 1: Cómo está hecha nuestra mente

La neurociencia nos enseña que la mente no es otra cosa que una función de nuestro cerebro, por lo que ambas palabras son complementarias y no indican otra cosa que el mismo elemento.

La afectividad, el pensamiento y el comportamiento son expresiones de la funcionalidad del cerebro entendido como un órgano y, como tal, tiene extraordinarios vínculos con nuestro cuerpo. En concreto, el término *mente se refiere a* todas aquellas funciones del cerebro de las que cada uno de nosotros puede ser realmente consciente, como la intuición, la voluntad, la memoria y la razón.

Rastreables y verificables desde el punto de vista neurofisiológico, estas facultades se reúnen en el complejo al que se refiere el término *inteligencia, mientras que el* término psique se refiere a la mente, teniendo en cuenta sus aspectos instintivos e irracionales, que forman el inconsciente de cada uno de nosotros.

La complejidad de las funciones de la mente ha hecho que psicoanalistas, antropólogos, neurofisiólogos y filósofos se afanen en la búsqueda de estructuras mentales a las que atribuir las diferentes categorías funcionales del pensamiento, que, como punto de partida, se ha descrito como el resultado del procesamiento de neuronas y sinapsis.

Los primeros esquemas mentales que se conocen son los que los psicoanalistas más importantes del siglo pasado presentaron al público, como los creados por Sigmund Freud y a los que la propia lumbrera introdujo cambios y mejoras a lo largo de su exitosa carrera profesional y académica.

Esto ha llevado al padre del psicoanálisis a legarnos un modelo explicativo de la mente humana en el que está omnipresente una dicotomía entre racionalidad e irracionalidad, haciendo evolucionar las tesis freudianas desde supuestos puramente analíticos a preceptos con connotaciones tanto científicas como filosóficas.

Una importante contribución a la elaboración de un esquema explicativo de la mente humana fue entonces la de Alfred Adler, que enriqueció las posiciones freudianas con aquellos elementos éticos y sociológicos de los que la lumbrera vienesa había sido bastante parca.

Para Adler, la manifestación más importante de las pulsiones psíquicas es el instinto humano de autoafirmación, que conduce invariablemente al intento de dominar al prójimo, pero es con la intervención de Carl Gustav Jung que

tenemos una evolución aún más radical del modelo freudiano, ya que también le da un sentido metafísico y pluralista.

En la mente humana, desde el punto de vista de Jung, la dicotomía entre racionalidad e irracionalidad conduce a un concepto muy complejo de la individualidad, porque elementos como la sombra, la persona, el yo y el ánima-animus interactúan con el *yo* consciente. La mente humana se concibe así por primera vez como el escenario de la interacción entre varias funciones que van a determinar la personalidad de cada individuo, formada por el *ego* freudiano asistido por una multitud de elementos colaboradores.

En este sentido, la sombra constituye ese lado de nuestra personalidad en el que quedan relegados todos sus aspectos más oscuros (miedos, dudas, dolores, etc.), aquellos que ninguno de nosotros muestra a los demás y que permitimos que pocas personas conozcan.

La persona no es más que una especie de escudo que el *ego* de cada uno de nosotros utiliza para defenderse de la negatividad del mundo exterior y, más precisamente, puede decirse que la persona que mostramos no es más que un compromiso entre nosotros mismos y la sociedad.

El yo constituye el terreno en el que nuestro ego consciente nació y dio sus primeros pasos, mientras que el anima-animus indica una dualidad similar a la del blanco y el negro y es el conjunto equilibrado de esos elementos opuestos masculinos y femeninos presentes en cada uno de nosotros.

El mérito de los modelos mentales psicoanalíticos reside en haber sido pioneros en la consideración de la mente humana como una entidad compleja y articulada más que unitaria, en la que las funciones individuales que hacen eficiente el trabajo mental están ciertamente conectadas pero no siempre son unívocas.

Esto no sólo concierne a las dinámicas patológicas que afectan a los sujetos disociativos y, de forma más leve pero no sin consecuencias también a los pensadores excesivos, ya que el estudio de las complejas articulaciones en las que se manifiesta nuestra mente constituye también el campo de investigación más amplio de las ciencias cognitivas, que se ven obligadas a admitir que la mente humana es laberíntica y compleja hasta el punto de tener que abandonar la creencia metafórica de que puede compararse a un ordenador.

Además de los modelos psicoanalíticos, también existen modelos que esquematizan la mente humana desde perspectivas tanto filosóficas como evolutivas, pero las páginas de este manual no son el lugar adecuado para discutirlos sin riesgo de divagar demasiado.

Ello se debe a que el pensamiento excesivo surge precisamente en el momento en que las partes racional e irracional de la mente humana sufren un

curso de colisión y, en su eterna dicotomía brillantemente identificada por los padres fundadores del psicoanálisis, dejan de constituir esos opuestos que, en su equilibrio, subyacen al buen funcionamiento de un mecanismo por lo demás perfecto; en principio, estas dos caras de la misma moneda representan el día y la noche, que con su alternancia aseguran el buen desarrollo de las funciones vitales de todos los seres vivos: la mente de un pensador en serie es comparable a un mundo atrapado en un eterno atardecer o en un perpetuo amanecer, que impide que todo en él exista en paz.

Capítulo 2: Pensamiento excesivo: características, síntomas y causas

Cada uno de nosotros piensa mucho, ya sea que esta actividad se lleve a cabo para realizar un análisis o para aplicarse a la solución de un problema, pero lo que no todos logran es poder darle a su pensamiento la *calidad* adecuada para resultar ser personas analíticas y críticas y tamizar las diferentes cuestiones en su esencialidad frente al inútil y dañino andamiaje mental de naturaleza casi siempre emocional.

Hay personas, sobre todo las que muestran una actitud más temerosa e introvertida, que son más propensas a caer en la trampa de pensar demasiado.

Muy a menudo, el exceso de pensamiento surge del empeño en alcanzar un objetivo de cualquier tipo (económico, de estudio, laboral, etc.), que no tiene por qué consistir en algo importante y significativo, sino que también puede ser algo muy sencillo, sin que se consiga alcanzar la meta.

En estos casos, la persona podría enredarse muy fácilmente en la espiral del pensamiento excesivo: la meta que se quiere alcanzar está ahí delante, pero no está nada claro el camino que hay que seguir para llegar a ella; en el momento en que surgen todas estas dificultades para alcanzar la meta, ésta sigue impertérrita desordenando nuestra mente y, si no tenemos cuidado, nuestra mente, por un lado, se aplica a la búsqueda de probables resoluciones, mientras que, por otro lado, sigue dándole vueltas a los fracasos ya conseguidos, allanando el camino a un feroz sentimiento de culpa y a una inmotivada autocrítica.

Un *objetivo* es cualquier cosa para la que la mente humana percibe una probabilidad de éxito y otra de fracaso y puede ser, por ejemplo, poder hacer las paces con un familiar con el que se ha estado enemistado durante años, poder coger un tren antes de lo que hacemos habitualmente o poder ganar una competición pública especialmente difícil.

Un pensador excesivo ve la progresión del pensamiento negativo que agota y ahoga toda la energía y la lucidez, dificulta el disfrute de la belleza de la vida cotidiana e interrumpe la regulación emocional.

A continuación se presentan algunos de los hábitos y características típicas de quienes suelen tener este problema.

- Cavilación continua: por definición, la *cavilación* es una concentración compulsiva en la búsqueda de soluciones a todo lo que constituye una fuente de

malestar para un individuo. En pocas palabras, significa que nadie puede evitar preocuparse por todas las diferentes facetas de un problema confuso.

Por ejemplo, cuando tienes una idea apasionante y empiezas a pensar en ella, inmediatamente empiezas a barajar todos los aspectos y escenarios que podrían darse.

Muchos pensamientos diferentes comenzarán a ser escudriñados minuciosamente a través de nuestra mente y trataremos de captar la idea última, dada por todo lo que se ha hecho y dicho. Se llega al punto de no poder relajarse, de no poder descansar... esto se debe a que cada flujo excesivo de pensamientos desencadena una secreción continua de **cortisol** (comúnmente llamada la *hormona del estrés*) que impide la relajación y hace inviable la serenidad y mantiene al cuerpo en un estado de estrés continuo.

Uno empieza a pasar mucho tiempo pensando en el supuesto significado secreto de las palabras pronunciadas por los presentes o en los sucesos inesperados que han ocurrido, procede a escudriñar todas las conversaciones que han tenido lugar y se detiene en todas las cosas que se han dicho y en las que a uno le hubiera gustado decir pero no lo hizo. Entonces empiezan a rondar por la cabeza un montón de preguntas y todo parece convertirse en un interrogatorio en el que uno se hace preguntas minuciosas para buscar en sí mismo un error que ya da por sentado.

Donde todo el mundo se detiene una vez en un solo pensamiento, hay personas que parecen incapaces de mantener a raya la impetuosidad de su actividad cerebral.

El monólogo interior puede aportar enormes beneficios, pero también tiene dos hábitos de pensamiento muy negativos, que son la melancolía y la preocupación excesiva.

En particular, las cavilaciones actúan sobre los recuerdos del pasado, ya sean recientes o lejanos: muchas personas suelen caer en la trampa de *"debería haber hecho eso en aquella ocasión, ahora sería más feliz"* o *"Ticio Cayo no debería haber sabido eso de mí"*.

- Procesos de toma de decisiones problemáticos: el pensador excesivo pierde mucho tiempo antes de poder tomar una decisión precisa y le resulta muy difícil dar una respuesta adecuada de inmediato.

Dentro de este grupo de personas son especialmente interesantes los perfeccionistas, es decir, todos aquellos que buscan obsesivamente la perfección

en todo lo que dicen y hacen hasta el punto de ser incapaces de encontrar la quietud y de impedirse disfrutar del momento presente.

No es casualidad, por tanto, que todos los pensadores excesivos tiendan siempre a adoptar un enfoque exageradamente meticuloso de todas las cosas y se sientan obligados a trabajar obsesivamente para encontrar la supuesta solución a problemas inexistentes.

A los ojos de los demás, esa persona también puede parecer segura y organizada, porque piensa y repiensa cada detalle una y otra vez y, al final, ese individuo puede incluso llegar a una decisión que resulte correcta, pero el mecanismo que ha puesto en marcha para llegar a ese resultado no puede dejar de ser notado por los demás y la confianza en él empieza a flaquear.

Tardar demasiado en responder incluso a una simple pregunta es un indicio de que estas personas pierden demasiado tiempo pensando en demasiadas cosas; a menudo rompen a llorar porque ya han barajado todos los peores escenarios a los que ni siquiera imaginaban que podrían enfrentarse y pasan tanto tiempo radiografiando cada detalle que ni siquiera se dan cuenta de que están perdiendo de vista el momento presente.

Las personas que rodean a un pensador obsesivo a menudo se encuentran repitiendo frases como "¡Toma *una decisión!"*, o *"¡Decídete!"* et similia, pero no se dan cuenta de lo difícil que puede resultar para quienes están atrapados en la soga del pensamiento excesivo.

En el momento en que se plantea una cuestión, la mente de un pensador obsesivo ya ha barajado docenas y docenas de soluciones probables, por lo que ser capaz de tomar una decisión en una fracción de segundo puede ponerle en enormes dificultades, en primer lugar porque, en el momento en que se ve obligado a tomar una decisión inmediatamente, pasa mucho tiempo rumiando lo que podría haber pasado y lo feliz que habría sido si hubiera elegido una opción diferente.

Un pensador excesivo detesta tener que tomar una decisión si antes no ha calculado todo a la perfección y, para hacer frente a esta incomodidad, tiende a repetir las mismas elecciones en todos los contextos similares.

Esto se traduce, por ejemplo, en pedir siempre el mismo plato en un restaurante porque sabe que ese plato será una buena elección.

Además, los pensadores obsesivos suelen ser lentos en su entorno de trabajo, porque pierden mucho tiempo preguntándose si están haciendo su tarea exactamente bien y se devanan los sesos para asegurarse de que lo están haciendo todo bien.

En cuanto a la esfera relacional, a menudo se preguntan si los miembros de su familia se sienten cómodos en su compañía y si están de acuerdo con sus

decisiones; sencillamente, siempre encuentran algo sin importancia con lo que desordenar su mente.

- Cancelación frecuente de planes: el sobrepensador casi siempre termina cancelando sus propios planes, ya sea que se trate de compromisos personales o de cosas que también conciernen a otras personas, porque sigue creyendo que algo malo u horrible está a punto de suceder y, si otras personas también están involucradas, cree que han cancelado sus propios compromisos y le han dedicado tiempo sólo por lástima u obligación.

Por eso, una vez más, tiende a pensar tanto que acaba perdiendo la noción del presente.

- Ausencia emocional: el más sensible de los pensadores es el que no es capaz de comunicarse y conectar con su entorno y las personas que le rodean, por mucho que lo intente. Por eso, esa persona tiene un porcentaje de éxito mucho mayor cuando trabaja sola o cuando realiza actividades distintas de las que forman parte de su rutina diaria.

A menudo, el pensador excesivo no se da cuenta de lo que ocurre a su alrededor porque está demasiado atrapado pensando en cosas que sucedieron en el pasado o se regodea en la preocupación por algo que podría ocurrir en el futuro.

- Falta de concentración: muchas personas pueden estar convencidas de que son capaces de hacer varias cosas a la vez, e incluso puede ser cierto, pero cuando nuestra mente está centrada en una y sólo una cosa, puede ser difícil completar otros impulsos que quizás sean incluso más importantes.

Pensar demasiado agota todos los recursos mentales necesarios para dedicarse eficazmente a un proyecto, al trabajo e incluso a embellecer el entorno laboral.

Si pasas demasiado tiempo dándole vueltas a una decisión importante o a un gran proyecto, inevitablemente acabas descuidando tu vida cotidiana y sus elementos principales.

Otro elemento particular es el hecho de que los pensadores excesivos a menudo tienden a mirar al espacio, a tantear en la oscuridad, a tartamudear cuando alguien les pregunta algo... a menudo las personas que les rodean (¡equivocadamente!) repiten interjecciones como "¡Tu *cabeza siempre está en*

las nubes!", "Tu mente no está aquí", etc., pero no se dan cuenta de que al hacerlo sólo se alienan más y no les ayudan en absoluto.

Los pensadores excesivos van a la deriva en un mar de elucubraciones sobre las representaciones probables del futuro, según sus predicciones, e interactuar con ellos se vuelve estresante.

Su mente interpreta todos los contextos probables que puedan ocurrir durante el día, al final del cual habrán acumulado mucha ansiedad y, a menudo, un fuerte dolor de cabeza, cosas por las que no pedirán ayuda a nadie porque enfrascarse en el pequeño problema de salud les distrae del motivo principal de su preocupación, haciéndoles sentir tanto aliviados como infelices.

Ayudar a una persona a salir de ese círculo vicioso requiere un buen apoyo de la familia y los amigos, que deben ayudar al sobrepensador, en primer lugar, a salir de su zona de confort sin que se sienta estresado.

- Amistad problemática: Vivir con una persona demasiado pensante es muy difícil. Esta persona es excesivamente emocional, neurótica, analítica y apasionada y necesita tener claros todos los elementos detallados de la realidad que le rodea para poder tomar una decisión sobre cualquier cosa.

Un pensador excesivo, por ejemplo, tardará casi medio día incluso en comprar una camiseta: irá a la tienda, cogerá decenas de ellas y luego se encerrará en el probador y se hará foto tras foto con cada una de ellas para enviarlas a sus amigos para que las aprueben.

El motivo es que el pensador excesivo cree que necesita la opinión y la aprobación de los demás y no se da cuenta de lo crucial que es para él confiar en su intuición y en su sexto sentido, aunque le lleven a tomar decisiones que luego resulten equivocadas.

Además, el sobrepensador tiende muy a menudo a analizar palabra por palabra la conversación que mantiene con otras personas y a descifrar lo que la otra persona ha dicho, terminando a menudo por creer que ha encontrado negatividad en ella o que ha dicho algo que podría haber ofendido a la otra persona de alguna manera, desencadenando un verdadero mecanismo paranoico.

- Insomnio: el exceso de pensamiento es a menudo la causa de la aparición del insomnio, ya que la hiperactividad mental no permite al cuerpo descansar. El ser humano muestra una tendencia natural a que sus peores pensamientos acudan a él poco antes de irse a dormir, un rasgo que se acentúa de forma evidente en los pensadores en serie: el momento del día inmediatamente anterior al sueño les hace repasar todo lo que han dicho y hecho en las horas anteriores, de forma tan

frenética que la mente no puede perseguir todos los pensamientos que se agolpan.

Incluso cuando el pensador excesivo intenta relajarse, su mente permanece constantemente activa y en constante funcionamiento y todo ello conduce a la inevitable dificultad para conciliar el sueño.

- Bloqueos de ansiedad: pensar demasiado, casi siempre, representa un círculo vicioso en el que quien se encuentra en él se ve atenazado por una ansiedad que le hace impensable saber qué hacer.

Esta inseguridad puede llegar a ser extremadamente desestabilizadora y, a largo plazo, puede provocar problemas de salud mental y malestar emocional.

En particular, un pensador excesivo cae muy fácilmente en lo que los psicólogos denominan la trampilla del *"¿Y si...?"*, que se traduce en el supuesto *"¿Y si...?"*, en el que la persona está tan absorta en radiografiar todas las oportunidades probables de acción que acaba viendo sólo negatividad y escenarios de desastre, hasta el punto de perder el control de todo.

Por ejemplo, si una persona decide visitar a sus padres lejanos, la pequeña fase organizativa que sigue a la decisión no le molestará en absoluto porque sólo se ocupará de llenar el depósito del coche y de viajar tranquilamente fijando las horas de salida y de llegada, pero un pensador excesivo, a grandes rasgos, empezará a pensar de esta manera: *"Tengo que coger la autopista, pero me da miedo hacerlo porque el coche hizo ayer un ruido extraño y se me olvidó llevarlo al mecánico". ¿Y si me quedo tirado en la autopista? ¿Y si ocurre lejos de un apartadero? Si no tomo la autopista, tardaré el doble, pero podrán ayudarme más fácilmente si el coche se estropea. ¿Y si llego demasiado tarde y mis padres se enfadan? ¿Y si luego piensan que lo he hecho a propósito para llegar a tiempo a la comida? Y si... y si... y si...*

Es fácil entender que una persona así, sobre todo cuando tiene un mínimo de autoridad, es portadora de negatividad y estrés y casi siempre acaba siendo atacada y apartada por cualquiera.

Todas las formas en las que se materializa el pensamiento excesivo son más que comunes y pueden ser causadas por una variedad de factores:

1. Inseguridad: se manifiesta en el individuo que tiene poca confianza en sí mismo o en el que no tiene ninguna confianza en sí mismo, y se manifiesta sobre todo en la preocupación incesante por lo que puedan pensar los demás, especialmente cuando se ha convivido con personas de pequeño que

tienden a criticar constantemente a todos los que les rodean y que nunca están contentos con nada.

Normalmente, la pregunta que se hace el pensador excesivo en estos casos es: *"Dios mío, ¿lo estoy haciendo bien?"*.

Como casi siempre ocurre con los que piensan demasiado, los que muestran este rasgo particular de inseguridad suelen repetir mentalmente las conversaciones que han mantenido para asegurarse de que no han dicho nada que pueda ofender a su interlocutor.

Las expresiones faciales y el lenguaje corporal son siempre objeto de escrutinio por parte de personas afines, por no hablar de cada pequeño cambio en el tono de voz.

Si el sobrepensador detecta un pequeño signo de negatividad, que casi siempre es erróneo, inmediatamente comienza a desencadenar una cascada de disculpas con frases como "siento *haberte molestado"*, o *"no quería ofenderte"*, etc.

1. Baja autoestima: A menudo, los pensadores excesivos son personas silenciosas y sombrías, que se dedican con celo a escuchar a sus interlocutores y a asegurarse de que no dicen nada malo.

Estas personas no hablan de buena gana y les resulta difícil participar en las interacciones sociales, a menos que un miembro de la familia o la pareja les haga partícipes. Una de las creencias más arraigadas en este tipo de personas es que cuando intentan explicarse, creen que llevan demasiado tiempo hablando.

Están obsesionados con causar molestias a los demás y, si surge un problema, se ahogan en él y no piensan en cómo resolverlo.

Además, este tipo de persona siempre está luchando con una necesidad constante de reafirmación, algo que no debe ser tomado a la ligera por quienes le rodean porque es un elemento clave para combatir el exceso de pensamiento.

Por ejemplo, hay personas que hacen a su pareja preguntas como *"¿Me quieres como antes?"* o *"¿Eres realmente feliz conmigo?"*, etc., una y otra vez cada día.

Algunos llegan a pensar que sus parejas y amigos no quieren saber nada de ellos y dejan de establecer contacto durante un tiempo para ver si son los otros los que dan el primer paso.

1. Experiencias traumáticas: si uno pertenece a las filas de los pensadores excesivos y una iniciativa que ha emprendido fracasa, puede incluso pasar

años tratando de señalar el paso en falso que condujo al fracaso en lugar de tratar de mejorar aprendiendo de sus errores y teniendo en cuenta los contactos que ha hecho bien.

Lástima que este tipo de pensamiento sólo conduzca a pensamientos muy negativos como la frustración, la ira, la vergüenza, etc.

El sobrepensador está obsesionado con repetir los mismos patrones fallidos una y otra vez y, por tanto, teje planes detallados para cada decisión que la vida cotidiana le pide que afronte, desde lo más tonto hasta lo más importante, planificando obsesivamente todo alrededor incluso de tener que dar un paso.

Este increíble andamiaje estratégico da al sobrepensador la sensación de que tiene todo bajo control e, incluso en caso de un resultado negativo, siente que lo ha planeado todo y que tiene el plan de acción preparado para hacer frente a un fracaso que había previsto.

1. Ansiedad: una de las peores y más peligrosas consecuencias del exceso de pensamiento es que la persona que lo sufre se preocupa tanto que a menudo se siente física y mentalmente enferma.

En este caso concreto, *preocuparse* sólo significa ser capaz de hacer predicciones catastróficas y derrotistas sobre el futuro, especialmente el inmediato, lo que podría traducirse en pensamientos como: *"Mañana conoceré a la familia de mi novia, pero ya sé que me rechazarán y que todo será incómodo"* o *"Mi marido ya no me mira, pronto encontrará a alguien más atractivo que yo y tendré que resignarme a ser eclipsada por una amante o* a *divorciarme y quedarme sola".*

Por qué la noche es el peor momento para pensar demasiado

Un importante plazo de entrega en el trabajo, una reunión que no salió según lo previsto, o las facturas y los pagos del coche impagados son algunas de las causas más frecuentes que llevan al pensador excesivo a obsesionarse tanto con su desorden mental que no puede encontrar el descanso en el sueño ni siquiera cuando está tumbado en su cama unas horas después de la hora apropiada para acostarse.

A menudo, a estas personas les parece que su mente se niega a inducir al cuerpo a un estado de sueño reparador antes de la llegada de una hora muy

tardía, lo que resulta en un biorritmo alterado por unas pocas horas de descanso.

Esto se debe a que el pensador excesivo, en el momento en que se acuesta, repasa en su interior el día que acaba de pasar y ya está tratando de planificar y predecir el día siguiente.

A todo el mundo le ha ocurrido, al menos una vez en la vida, pasar tardes en la cama como la que acabamos de describir y, en tal estado, nuestra mente es lo suficientemente taimada como para recordar de sus meandros episodios vergonzosos y dolorosos que creíamos haber reprimido.

Casi como para enfurecerse con nuestra emocionalidad.

Si la mente sigue impregnada de pensamientos ansiosos y depresivos que impiden la llegada del sueño, todo puede derivar en un deterioro del estado de lucidez y del equilibrio psíquico.

Hoy en día, el ser humano está tan inmerso en un contexto de hiperactividad conectiva y es tan bombardeado con información (a menudo frívola y/o falsa) que nadie es capaz de obligar a su mente a ponerse en reposo y desconectar como se hace con el PC o el teléfono móvil. El cerebro humano necesita su tiempo biológico para procesar y disponer de la información y los estímulos recibidos durante las horas de vigilia, en una regla no muy diferente a la que dicta que no se deben ingerir bebidas heladas después de comer un alimento caliente para evitar el riesgo de congestión.

Además, el ambiente nocturno es, paradójicamente, el más propicio para el pensamiento excesivo, ya que los estímulos que son fuente de distracción durante el día, como el teléfono móvil, el PC y el televisor, están ausentes, dejando el campo libre a todos los pensamientos que se suelen dejar de lado durante las horas del día, en primer lugar los relativos a la búsqueda espasmódica del éxito, la autodeterminación y el dinero: los tres elementos que, según los psicoanalistas actuales, siguen obsesionando a la mayoría de las personas.

Esto parece empeorar cuando el sobrepensador intenta forzarse a dormir aunque no sienta la necesidad de hacerlo, ya que el cerebro percibe la falta de estimulación relacionada con el sueño como combustible para el círculo vicioso del sobrepensamiento.

El cerebro humano nunca deja de estar activo, ni siquiera durante el sueño, y esto puede influir en gran medida en los sueños de una persona; de hecho, los últimos pensamientos que una persona procesa antes de dormirse acaban en su dimensión onírica, y los relacionados con la frustración, la ira o el estrés también pueden afectar a la calidad de ese sueño tan duramente ganado.

Las personas que sufren de insomnio, cuando finalmente se deciden a acudir a un especialista, afirman que intentan desterrar todos aquellos pensamientos

portadores de negatividad que les impiden relajarse de forma propicia para el sueño y, en un principio, esta forma de actuar puede parecer más que sensata si no fuera porque luego conlleva otro tipo de problemas a largo plazo.

El insomnio derivado del exceso de pensamiento se debe a que quien lo padece repasa en su mente el día que acaba de pasar, ya que el carácter frenético de la vida actual y la sobrecarga de información y notificaciones de la que todos somos víctimas le impiden, como debería ocurrir, procesar en el **momento** todos los estímulos e información recibidos durante el día. El sobrepensador no encuentra tiempo para procesar lo que le ocurre durante el día para poder darle sentido y, por tanto, intenta hacerlo en el momento en que percibe que el día ha terminado por completo: el momento en que se acuesta.

Un sueño insatisfactorio provoca nerviosismo e irritabilidad a lo largo del día siguiente, y no poder conciliar el sueño por miedo y tensión durante la noche puede tener graves consecuencias en el equilibrio personal.

La ansiedad es sin duda uno de los principales síntomas del exceso de pensamiento, pero puede estar motivada por diferentes factores y no sólo por el exceso de pensamiento. Nuestra psique está en perpetuo funcionamiento y puede ocurrir que una preocupación reprimida surja durante las horas nocturnas incluso en la mente de quienes no sufren de exceso de pensamiento.

Esto sucede porque quienes sufren de ansiedad y, en el peor de los casos, de ataques de pánico durante el día, ven amplificadas sus dolencias durante las horas normalmente destinadas al sueño, porque faltan todas esas distracciones externas que durante la vigilia distraen al inconsciente de las preocupaciones y fuentes de angustia.

En particular, la ansiedad por sobrepensamiento se exacerba durante las horas nocturnas, ya que los enfermos sienten con mucha frecuencia la necesidad de tranquilizarse y saben que, durante esas horas, la mayoría de las personas de las que pueden obtenerla son inalcanzables y no están disponibles, cayendo en otro lazo paranoico de sobrepensamiento. La salud mental está estrechamente interrelacionada con la calidad del sueño: en el momento en que una persona duerme mal, afrontará el día siguiente con una mayor sensación de cansancio y preparará el camino para una inevitable sensación de ansiedad persistente.

Pensar en exceso da lugar a una repetición constante: conduce inevitablemente a una sensación de angustia desestabilizadora, tanto si uno se preocupa por el resultado de una reunión de negocios que, reproducida en su mente a la hora de acostarse, parece haber sido desastrosa, como si trata de planificar el día siguiente, viendo la derrota incluso en las cosas más sencillas.

Capítulo 3: Pensamiento negativo

Nuestras mentes están constantemente atestadas de pensamientos que surgen de la constante actividad cerebral de la mente humana. Irrumpen en nuestro día a día como una explosión de ese volcán turbulento que es la psique humana, generada por procesos conscientes e inconscientes, afectando a nuestro estado de ánimo y a nuestra predisposición para afrontar la vida cotidiana.

En el caso del sobrepensador, es importante destacar que su condición de angustia y preocupación continuas proviene de una sobrecarga de lo que comúnmente se identifica como pensamientos negativos: este término se utiliza para indicar los pensamientos no deseados a menudo acompañados de la aparición de la culpa, pensamientos en los que emerge una maldad de la que no nos creíamos capaces, y pensamientos connotados por elementos de repetitividad y a menudo de irracionalidad.

En cualquier caso, el pensamiento negativo siempre proviene de un recorrido emocional en el que el sujeto ha estado muy familiarizado con emociones deletéreas como la ansiedad, la tristeza y la culpa, por lo que ha acumulado mucha ira reprimida. En los casos más significativos, este tipo de pensamiento puede condicionar el comportamiento y la personalidad del sujeto incluso de forma considerable. De hecho, las emociones negativas pueden afectar a los días que parecen deteriorarse continuamente en un estado de ánimo desagradable que puede incluso llevar a la depresión en los casos más graves.

Es frecuente que las personas con estos síntomas se expresen con frases como: *"¡Este año/este mes/esta semana/este día ha empezado mal!"* o *"¡Todo va mal! ', '¡Estoy harto de todo!'* et similia.

El pensamiento negativo, que por desgracia es una característica fundamental del pensamiento excesivo, no es más que una interpretación de la realidad que no se corresponde con una representación racional y objetiva de la misma.

Esto significa que el pensamiento negativo puede hacer que el sujeto perciba una visión forzosamente pesimista y derrotista de la realidad y que sólo hace que el sujeto perciba lo que no le gusta de la realidad y le incomoda, haciéndole perder de vista el lado positivo y bueno de las cosas y las personas.

Esta persona suele repetir frases como "¡No consigo *hacer nada bien!"* o *"Nadie me entiende"* o *"¡Todo es inútil!*

Además del exceso de pensamiento, una persona que se deja llevar con demasiada frecuencia por las insidiosas corrientes del pensamiento negativo

puede desarrollar e incluso agravar diferentes tipos de problemas mucho más graves, entre ellos:

- Trastorno obsesivo compulsivo
- Ataques de pánico y fobias
- Depresión
- Depresión postnatal.

A todo el mundo le ha ocurrido enfrentarse a contextos muy difíciles en su vida, que han sido consecuencia de un trauma o de un duelo y, en casos así, también es normal vivir un estado de ánimo innato de tristeza y la presencia de pensamientos caracterizados por la angustia y el dolor que requieren su tiempo natural de metabolización psicológica para ser superados.

Esto no quita que muchas personas procesen pensamientos negativos incluso en contextos cotidianos sencillos y nada dramáticos, a través de los cuales el sujeto se enfrenta a un continuo diálogo interno negativo caracterizado por un estado de tristeza e insatisfacción.

En cuanto a las primeras consecuencias del pensamiento negativo, pueden clasificarse como sigue:

- Baja autoestima;
- Deterioro de las relaciones familiares y relacionales;
- Aparición de la ansiedad;
- Depresión.

Los elementos que identifican a una persona con tendencia al pensamiento negativo incluyen el uso frecuente de ciertas palabras como nunca, *siempre, ninguno*, *todo*, que indican la tendencia de la persona a ver todo de forma generalizada y dramatizada en extremo.

En casos como éste, el pensamiento negativo hace que la persona sobredimensione y enfatice los aspectos negativos de un contexto, pintando la realidad bajo una luz sombría.

Cómo sustituir los pensamientos negativos y cómo detenerlos

Para poder rehacer el pensamiento negativo y deshacer realmente sus deplorables efectos en nuestras vidas, primero debemos dejar de creer en el

pensamiento negativo.

Lo que se acaba de afirmar puede ser una perogrullada, sobre todo porque es difícil desacreditar una idea que se pasea por la mente y da a quien la procesa una visión de la realidad que considera verdadera.

Pero el primer paso a dar es precisamente cuestionar la veracidad del propio pensamiento negativo y despojarlo del manto de verdad absoluta que se le atribuye. Esto lleva al segundo paso, que consiste en someter el pensamiento negativo a un escrutinio: para perseguir este objetivo, hay que observarlo desde el punto de vista de un análisis más objetivo y racional que permita verificar la realidad de una manera más justa.

Un excelente método para que el sujeto se desprenda de los pensamientos negativos son tres simples pasos:

1. Escribir un diario en el que vertemos todos los pensamientos negativos de nuestra mente;
2. Léelos en voz alta dos o tres veces;
3. Observa lo que transmiten desde un punto de vista más racional e intenta darte cuenta de si lo que expresan se corresponde con la realidad.

Poner el pensamiento negativo por escrito puede ser de inefable ayuda para que se muestre en su exageración en relación con el contexto al que se refiere.

También es muy útil preguntarse si existen interpretaciones alternativas de lo que se está analizando y anotarlas también, por poco convincentes que parezcan.

Esta práctica enseña al sujeto que también puede haber otros puntos de vista además del expresado por el pensamiento negativo y que a menudo pueden resultar mucho más realistas que la negatividad en la que uno está enredado.

Entonces será mucho más fácil adquirir un punto de vista más convincente y adecuado, y las emociones que se sientan en el transcurso del día resultarán mucho más beneficiosas para el estado de ánimo.

Por ejemplo, se podría sustituir la frase: *"¡Este día ha empezado mal!"* por *"¡Lo que empieza mal suele acabar bien!"*.

Cualquiera que consiga encontrar un pensamiento positivo o simplemente más racional y realista, frente a uno negativo, siente una sensación inmediata de ligereza y alivio. Puede parecer difícil al principio, pero sólo hay que esforzarse por conseguirlo la primera vez para darse cuenta de que no lo es en absoluto y, a medida que pase el tiempo, notará beneficios como la mejora del estado de ánimo, un aumento general del bienestar, la reducción del riesgo de todas las formas de depresión, la disminución de la ansiedad y la tristeza, la mejora de las

relaciones familiares y sociales, así como la consecución de sus objetivos personales y laborales.

El pensamiento negativo, que, si no se mantiene a raya, puede degenerar en pensamiento excesivo, no es más que un mal hábito no muy diferente de la mala postura al sentarse, que puede conducir a problemas cada vez más graves y cuya eliminación sólo conduce a una mejora de las condiciones de vida.

Capítulo 4: Distorsiones cognitivas

La mente humana tiende a reprocesar la información recibida en nuestra vida cotidiana recurriendo a estrategias de pensamiento mediante las cuales formulamos nuestras decisiones y que tienen la tendencia a confirmar lo que pensamos de nosotros mismos y de los demás o lo que esperamos de nosotros y de los demás.

Sucede, sin embargo, que cuando un individuo tiene que tomar una decisión, o cuando se le pide que atribuya una causa a un acontecimiento, la conclusión a la que se aplica no corresponde a un análisis racional y detallado de cada elemento y variante probable, porque ello supondría un gasto excesivo de tiempo y energía.

La psique humana siempre tiende a buscar caminos alternativos y atajos basados en un principio económico que sólo se aplica a ciertos elementos, en lugar de detenerse en cada contexto en un proceso analítico meticuloso. Estos atajos pueden ser útiles para encontrar, en algunos casos, la solución y los compromisos adecuados para afrontar las emociones negativas; en otros casos, sin embargo, sólo alimentan el malestar emocional y las creencias negativas sobre uno mismo, sobre todo lo que nos rodea y sobre el futuro, conduciendo a errores que se denominan distorsiones cognitivas.

Las distorsiones cognitivas no son más que mecanismos automáticos por los que la mente humana lee cada contexto de forma extrema y matizada y, cuando se activan, se apoderan de elementos perjudiciales para el equilibrio personal como la ansiedad, la ira, la vergüenza o la tristeza.

Luego hay diferentes tipos de distorsiones cognitivas:

- Pensamiento dicotómico: es la distorsión de quienes basan su vida en el lema *"Todo o nada"*.

Este proceso se refiere a una interpretación extrema de las propias experiencias vitales y es la tendencia a considerar un acontecimiento como totalmente positivo o totalmente negativo, sin medias tintas.

Si, por ejemplo, un individuo ha participado en una actuación deportiva y algo ha salido mal, tiende a pensar que la actuación no tiene ningún valor.

- Hipergeneralización: distorsión que extiende una experiencia vivida a todos los contextos con elementos similares, todo ello sin pruebas suficientes y de forma arbitraria.

La sobregeneralización es aplicable no sólo a cualquier contexto que pueda darse en la vida de un individuo, sino también a las personas y a uno mismo, y se manifiesta en la extracción de conclusiones generales a partir de un único acontecimiento o de un único sujeto, en términos sencillos, "agrupando *todos los hechos*".

Es lo que le ocurre a quien suspende un examen y, por tanto, cree que no podrá terminar sus estudios universitarios, o a quien cree que un acontecimiento negativo no corresponde a una sola circunstancia, sino a una proyección de que toda la vida está hecha de negatividad.

Los sujetos que caen en la sobregeneralización suelen mostrar una tendencia a utilizar con frecuencia expresiones como *nadie, nada, todo, cualquiera*, etc.

- Filtro mental: término utilizado para simplificar el concepto de abstracción selectiva de la información. Esta disfunción cognitiva consiste en un mecanismo por el cual el sujeto toma en consideración sólo un aspecto negativo de un contexto dado, que considera más significativo, con exclusión de otras interpretaciones y claves de interpretación probables.

Las personas que se encuentran con esta disfunción, por ejemplo, cuando reciben un elogio con algún comentario crítico absolutamente marginal lo interpretan como una evaluación completamente negativa.

Esto se debe a que el filtro mental devuelve todo a una condición de menosprecio de uno mismo y de la realidad.

- Descalificación de lo positivo: esta distorsión cognitiva se manifiesta en restar continuamente importancia a los aspectos positivos de cada persona y cada cosa.

Las positividades siempre se perciben como contrarias a una visión del mundo muy pesimista y se minimizan de forma forzada e irracional, atribuyéndolas al azar o a factores externos más allá del mérito personal.

- Interferencia arbitraria: consiste en sacar inmediatamente conclusiones arbitrarias en ausencia de pruebas y evidencias suficientes.

La injerencia arbitraria se produce cuando el sujeto saca conclusiones casi siempre negativas sin esforzarse en examinar la cuestión en su totalidad y sus facetas.

Un buen ejemplo de interferencia arbitraria podría indicarse cuando un sujeto reacciona ante la ocurrencia de eventos nefastos que había predicho, como

cuando uno piensa que una entrevista de trabajo no tendrá éxito sin siquiera considerar la idea de ser contratado; otro ejemplo típico de interferencia arbitraria es cuando el sujeto atribuye a otros pensamientos, emociones, intenciones, sentimientos, opiniones no respaldadas por pruebas y datos fácticos, creyendo tout court que es capaz de operar una especie de lectura de la mente.

Esta distorsión cognitiva conduce a una interpretación errónea de la realidad y fomenta la realización de comportamientos que pueden contribuir a que se cumplan las propias predicciones: *"Sabía que acabaría así, por eso tomé precauciones", "No esperaba nada diferente de Tío Caio, por eso me comporté así"*, etc.

- Catastrofización y minimización: distorsión cognitiva que se produce cuando la persona que la padece cree que un acontecimiento tendrá consecuencias más graves que las más probables incluso en el peor de los casos, sobrestimando la oportunidad de experimentar un acontecimiento agradable.

'¡No puede pasar nada peor!', '¡No se puede hacer nada más!', '¡Esto es terrible!', etc.

- Razonamiento emocional: consiste en dar por sentadas las emociones que se experimentan dándoles la connotación de datos fácticos, como es experimentar una reacción emocional como si fuera una prueba cierta de un hecho.

Un ejemplo exhaustivo puede observarse cuando el sujeto se expresa con frases como: *"Tengo un mal presentimiento/estoy ansioso; por lo tanto, algo malo va a pasar"* o *"Actué así porque algo me lo dijo, ¡lo sentí!*".

Esta lectura de la realidad lleva al sujeto a basar sus decisiones en relación con las emociones que siente y no en relación con datos objetivos y reales.

- Etiquetado: esta distorsión cognitiva se produce cuando el sujeto tiende a razonar mediante estereotipos sobre sí mismo, los demás y ciertas cosas.

El etiquetado se traduce en una estrategia que permite al individuo simplificar la realidad y obtener la impresión de poder comprender mejor y, por tanto, predecir el comportamiento de quienes le rodean, pero, por supuesto, esto excluye al individuo de la oportunidad de conocer y cribar otros aspectos de la realidad y de las personas.

- Sentido obsesivo del deber: distorsión cognitiva que da lugar a un modus operandi en el que se repiten continuamente las palabras *"debo"* o "*mi tarea*

es...".

Esto se materializa en la aparición de la culpa y otras emociones negativas cuando el individuo siente que ha transgredido o incumplido las normas absolutas que se ha impuesto a sí mismo.

Este tipo de distorsión se manifiesta cuando el sujeto repite frases como: *"debo hacer esto para que mi mujer esté contenta", "no debo equivocarme", "debo ser más preciso"*, etc.

- Personalización: distorsión cognitiva que se produce cuando el sujeto se autoinculpa de todo lo que ha ido mal, partiendo de una consideración de sí mismo en la que se ve como un culpable infalible, responsable de todos los fracasos y de la negatividad, y desentendiéndose de su propia responsabilidad sobre sus propios sentimientos y pensamientos.

Un individuo así siente sobre sus hombros el peso de la responsabilidad de todo lo que ocurre a su alrededor, percibiéndose siempre como el único culpable.

Lo que determina el estado de ánimo de una persona con una o varias distorsiones cognitivas no son las contenciones experimentadas en sí mismas, sino la forma de interpretarlas.

Son nuestros pensamientos los que determinan las emociones que sentimos y el comportamiento que realizamos, y las distorsiones cognitivas consisten en modos de razonamiento que no siguen la racionalidad a la que recurre nuestra mente cada día.

Al mismo tiempo, se ven influenciados por el estado de ánimo e influyen enormemente en él.

La psicoterapia de orientación cognitivo-conductual ayuda a identificar las distorsiones cognitivas que causan el malestar psicológico del paciente que lo padece y ayuda a cambiarlas sustituyéndolas por creencias y convicciones con connotaciones más racionales y funcionales para lograr una buena calidad de vida emocional y social.

Capítulo 5: El estrés

Uno de los principales actores del escenario del pensamiento excesivo es el estrés, que consiste en la tensión física, psíquica y nerviosa y se materializa de diversas maneras en respuesta a los estímulos negativos del exterior.

Por ejemplo, tener multitud de tareas que realizar y muchos pensamientos que se agolpan en la cabeza al mismo tiempo puede llevar al sujeto a un contexto de sobrecarga de estrés, como le ocurre a quien ve sus días salpicados de reuniones y correos electrónicos por enviar, a quien tiene que hacer la compra a toda prisa para llegar a tiempo con los niños a la salida del colegio, etc.

Todos los escenarios en los que las tareas diarias, el trabajo, el estudio contribuyen a nuestro estado de tensión y en los que nuestro organismo responde a un gran número de tareas cognitivas, emocionales o sociales que la persona percibe como excesivas.

El término fue acuñado en 1936 por el Dr. Hans Selye, que elaboró un modelo evolutivo marcado por tres fases diferentes:

1. fase de alarma: en esta fase, el sujeto se da cuenta del exceso de tareas a realizar y activa sus propios recursos para hacer frente a ellas;
2. Fase de resistencia: el sujeto estabiliza su estado y se adapta al nivel de acción requerido;
3. fase de agotamiento: en esta fase, el sujeto ve ceder sus defensas y se produce una sucesión de síntomas fisiológicos, físicos y emocionales.

A su vez, el carácter prolongado del acontecimiento estresante permite distinguir entre dos tipos de estrés: el estrés agudo, que se produce una vez y durante un periodo de tiempo limitado, y el estrés crónico, provocado por un estímulo de larga duración.

Síntomas de estrés

Existen cuatro categorías diferentes que agrupan los síntomas del estrés.

1. Síntomas físicos:

- Dolores de cabeza;
- Indigestión;
- Dolor de espalda;

- Dolor abdominal;
- Taquicardia;
- Tensión en el cuello y los hombros;
- Extrasístoles;
- Sudoración excesiva de las manos;
- Inquietud y agitación;
- Fatiga crónica;
- Trastornos del sueño;
- Inapetencia;
- Mareos;
- Pérdida de deseo sexual;
- Trastornos auditivos.

1. Síntomas de comportamiento:

- Aptitud para la intimidación y la prepotencia;
- Hábito de crujir de dientes;
- Aumento del consumo de alcohol;
- Hambre nerviosa;
- Dificultades para hacer todo;
- Aptitud para la controversia y la crítica.

1. Síntomas emocionales:

- Llanto frecuente;
- La ansiedad;
- Nerviosismo;
- Sensación de presión;
- Dificultad para encontrar un sentido a todos los aspectos de la vida;
- La soledad;
- Infelicidad infundada;
- Fácil agitación;
- Sensación de impotencia y desconfianza.

1. Síntomas cognitivos:

- Dificultad para articular pensamientos claros;
- Facilidad de distracción;
- Olvidos frecuentes;

- Pensamientos recurrentes de huida;
- Pérdida de creatividad;
- Preocupación constante;
- Pérdida del sentido del humor.

Las causas del estrés

El estrés crónico, a su vez, se divide en dos subcategorías: estrés crónico intermitente y estrés crónico propiamente dicho.

La primera subcategoría abarca los tipos de estrés que se producen a intervalos regulares y se caracterizan por una duración limitada; por lo tanto, también pueden ser predecibles; la segunda subcategoría consiste en contextos de larga duración que contaminan la existencia de una persona a través de obstáculos que socavan constantemente la búsqueda de un objetivo.

Además de la duración en el tiempo, también es importante tener en cuenta la naturaleza del estresor, que en la jerga técnica se denomina estresor y que se presenta bajo dos formas diferentes: el que realmente aporta vitalidad y tono al organismo y se denomina eustrés, y el que es inherente a la negatividad que puede provocar una bajada de las defensas inmunitarias, denominado distrés.

El estrés puede tener entre sus causas:

- experiencias vitales tanto agradables como desagradables, como el matrimonio, el nacimiento de un hijo, el duelo por la pérdida de un ser querido, el divorcio, etc.

- factores físicos: frío o calor excesivos, tabaquismo y abuso de alcohol, graves limitaciones de movilidad y movimiento;

- factores ambientales, como la falta de vivienda, el hecho de vivir en entornos ruidosos, contaminados y de algún modo hostiles;

- enfermedades orgánicas: cuando el organismo humano se ve afectado por una enfermedad, se pone en un estado de tensión perpetua para intentar defenderse, lo que en la mayoría de los casos se traduce en un estado de estrés.

Diferentes tipos de estrés

El estrés se manifiesta en diferentes tipos, cada uno con sus propias características, síntomas, duración y enfoque de resolución, lo que da lugar a una diversificación que no siempre permite una intervención sencilla y estandarizada.

- Estrés agudo:

es la forma más común y extendida de estrés y se manifiesta en relación con las presiones o acontecimientos derivados del pasado reciente de la persona, que anticipa nuevas presiones derivadas de su proyección distorsionada de los acontecimientos futuros. En algunos casos, como el del eustrés, también puede tener efectos beneficiosos, sobre todo en lo que respecta a la secreción de adrenalina y la excitación entusiasta, pero en cuanto desciende en exceso, puede resultar perjudicial.

Por ejemplo, una bajada pronunciada recorrida a velocidad de vértigo en bicicleta puede despertar en nosotros sentimientos y emociones positivas, pero esa misma bajada puede convertirse en peligrosa y agotadora si se recorre todos los días y, en última instancia, podría dar lugar a nuestra caída de la bicicleta y a una desagradable estancia en el hospital.

Del mismo modo, mantener los niveles de estrés excesivamente altos a corto plazo podría conducir a un verdadero trastorno de estrés psicológico que se manifestaría en signos como dolores de cabeza, dolores de estómago y tensión muscular que, afortunadamente para nosotros, cada uno de nosotros puede reconocer con bastante facilidad.

Debido a su corta duración inherente, el estrés agudo no puede durar lo suficiente como para afectar a la existencia de una persona de forma sistemáticamente negativa, como es el caso del estrés a largo plazo.

Los síntomas más comunes del estrés agudo dan lugar a la aparición de:

1. Estrés emocional: en el que se alternan la ansiedad, la irritabilidad y la depresión;
2. Tensión y dolor muscular, como dolor de espalda, dolor de mandíbula, dolor de tendones y ligamentos;
3. Malos funcionamientos del sistema digestivo como problemas estomacales, hepáticos e intestinales, acidez, diarrea, flatulencia, irritabilidad del colon y estreñimiento;
4. Elevación de la presión arterial tras eventos puntuales y transitorios, aceleración de los latidos del corazón, migraña, falta de aire, mareos y dolor en el pecho.

- Estrés episódico agudo:

es el tipo de estrés que experimentan aquellos que sufren de estrés agudo con mucha frecuencia, individuos cuyas vidas están tan desordenadas que son una oda a la crisis y al caos, que casi siempre pertenecen a la categoría de los que viven en un estado perpetuo de prisa y corriendo, pero que siguen llegando siempre tarde.

Estas personas están siempre ocupadas con demasiadas actividades y no analizan su rutina diaria de forma que presten la debida atención y consideración a cada elemento de la misma.

Estas personas suelen aparecer a los ojos de los demás como coléricas, irritables, ansiosas y perpetuamente tensas.

A menudo, las personas que sufren estrés episódico agudo se definen a sí mismas como una *"batería eléctrica"* o como un sujeto *"cargado de tensión"*.

Siempre tienen prisa, sobre todo cuando no hay ninguna razón real para ello, tienden a ser groseros y su irritabilidad conduce no pocas veces a manifestaciones de abierta hostilidad y, desde el punto de vista social, ven cómo sus relaciones humanas se deterioran fácilmente cuando se cruzan con interlocutores que reaccionan con igual hostilidad.

En concreto, las personas que pertenecen a este grupo y que además presentan problemas cardíacos han sido definidas como personalidades de tipo A por los cardiólogos Meter Friedman y Ray Rosenman, quienes señalan que estos individuos tienen un impulso excesivo hacia la competición, la agresividad y están imbuidos de forma innata de un perpetuo y desmotivado sentido de la urgencia y la falta de tiempo.

Además, el tipo A posee un síntoma de hostilidad bien racionalizado y una forma de inseguridad bien fundamentada.

Friedman y Rosenman también destacan el hecho de que los del tipo A tienen una mayor tendencia a desarrollar problemas coronarios que sus homólogos del tipo B, que aplican un patrón de comportamiento totalmente opuesto.

También existe otra forma de estrés episódico agudo que encuentra su derivación en la presencia de preocupaciones constantes, lo que da lugar a la presencia de individuos patológicamente aprensivos que creen que el desastre y la derrota están constantemente a la vuelta de la esquina y no pueden predecir más que la derrota.

Para el aprensivo patológico, el mundo no es más que un lugar hostil, infame y peligroso en el que la norma es permanecer en un estado de perpetuidad o

castigo y en el que los problemas se suceden unos a otros, por lo que estos individuos están siempre ansiosos y deprimidos.

Los síntomas de este tipo particular de estrés incluyen dolores de cabeza recurrentes, hipertensión, dolor en el pecho y degeneración en enfermedad cardíaca.

Intervenir en el tratamiento del estrés episódico agudo significa tener que lidiar con la necesidad de actuar en varios niveles y no se puede pensar en excluir la participación de un profesional: sólo las indicaciones de un psicólogo o un psiquiatra pueden dar la certeza de encontrar una resolución a este problema particular.

El estilo de vida y los patrones de comportamiento de los individuos que sufren estrés episódico agudo están casi siempre tan arraigados y son tan habituales que no son capaces de notar las desviaciones en sus vidas.

Muy críticos, siempre echan toda la culpa a los factores externos y a otras personas y consideran su propia forma de interpretar la vida, su manera de relacionarse con los demás y su propio modus operandi como parte integrante de su propia personalidad: *"Puede que esté mal, pero yo soy así". Si los demás lo entienden, está bien, si no, no es mi problema".*

Estos individuos son particularmente difíciles de mejorar, y sólo un camino que los libere del dolor emocional que es la causa de su problema puede permitir la creación de los prerrequisitos a partir de los cuales ayudarlos en un camino terapéutico.

- El estrés crónico:

la forma de estrés más desestabilizadora desde el punto de vista emocional y psicológico, a través de la cual el sujeto se desplaza cada vez más.

De hecho, el estrés adquiere su connotación crónica en contextos de familias disfuncionales, indigencia, matrimonios fracasados e infelices y trabajos que no son satisfactorios en ningún sentido.

En pocas palabras, el término *estrés crónico* no significa más que un contexto en el que el sujeto está sometido a un estrés interminable.

La persona que sufre de estrés crónico se siente oprimida por una condición catastrófica y hostil de la que no puede ver ninguna salida, dadas las apremiantes demandas y tensiones que se prolongan durante lo que parece ser un período interminable.

A menudo, esta forma particular de estrés está causada por episodios dolorosos que se remontan a la primera infancia del sujeto, que permanecen latentes y repercuten en su existencia actual; esto se debe a que lo malo y

desagradable que ocurre durante los primeros años de vida puede crear disfunciones emocionales en la personalidad del sujeto, en la que se arraiga una visión del mundo y un sistema de valores que provoca un estrés sin fin.

Por ejemplo, un niño que crece en un entorno hostil y nada pacífico será casi siempre un adolescente y un adulto que ve el mundo como un lugar aterrador en el que los demás están siempre dispuestos a ser hostiles con él.

Cuando la personalidad y el sistema de valores de estos individuos necesitan ser reformulados, la curación implica su examen de conciencia activo y la ayuda de un profesional, al que nunca hay que tener miedo o vergüenza de acudir.

Cabe señalar que el peor aspecto de este particular e insidioso matiz del estrés es la costumbre: el sujeto pasa tanto tiempo conviviendo con él que se convierte en parte inherente de su propia existencia y deja de verlo como un problema.

En los casos graves, el estrés crónico lleva a la víctima al suicidio, al comportamiento violento y al paro cardíaco.

Los recursos físicos y psíquicos del sujeto se agotan cada vez más y marcha sin remedio hacia su propio fin, del que sólo puede salvarse por la intervención de un médico y un psicólogo conductista.

Capítulo 6: Ansiedad y pánico

Entre las consecuencias más comunes del exceso de pensamiento se encuentran **la ansiedad** y el **pánico,** y como ambos términos se confunden y generalizan habitualmente, es bueno aportar claridad al respecto.

La ansiedad corresponde a un estado de preocupación y aprehensión relacionado con la perspectiva de un acontecimiento futuro que el sujeto percibe como determinante para la vida o peligroso y, en sí mismo, no puede considerarse una condición patológica.

Si la ansiedad está dentro de los límites de la moderación, puede considerarse incluso como un elemento positivo, ya que ayuda al sujeto a prepararse o defenderse.

Por ejemplo, la ansiedad por suspender el colegio estimula al estudiante de secundaria a estudiar más, la ansiedad por perder a una persona mayor muy querida nos impulsa a visitar al médico a menudo y a hacernos revisiones médicas frecuentes, etc.

En el momento en que la ansiedad cruza un determinado umbral y se convierte en un elemento recurrente, intenso y duradero, acaba afectando a la vida cotidiana y provoca un malestar emocional de cierta magnitud, todo lo cual degenera en el ámbito patológico de los trastornos de ansiedad.

Los citados trastornos de ansiedad, para los que el exceso de pensamiento es una auténtica gasolina en el fuego, están reconocidos y catalogados en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM5) utilizado por la comunidad médica y científica mundial y, entre ellos, se reconoce el trastorno de pánico, que se caracteriza por la recurrencia frecuente de ataques de ansiedad.

Por lo tanto, el pánico no es más que una forma de ansiedad, un subtipo degenerativo de la misma que pertenece al grupo más amplio de los ataques de ansiedad.

A diferencia de un ataque de ansiedad, un ataque de pánico se caracteriza por una forma de pánico extremadamente intensa que se manifiesta en unos pocos minutos en los que la ansiedad, el miedo y los síntomas físicos similares a los de un ataque al corazón, como dolor en el pecho, sudoración, mareos, asfixia, hormigueo y una sensación de muerte inminente, se apoderan de él.

Los ataques de pánico se producen de forma inesperada y sin ninguna advertencia o razón aparentemente válida, hasta el punto de que quienes los padecen suelen creer que tienen una dolencia física y se someten a exámenes que terminan sin ningún tipo de hallazgo orgánico.

Por lo general, tras el primer ataque, la persona teme que le sigan otros y esto puede ayudar a inducir a la persona a mejorar su comportamiento para evitar que se produzcan acontecimientos muy desagradables.

Los principales síntomas de la ansiedad y el pánico

Hay diferentes tipos de síntomas que se relacionan tanto con la ansiedad como con el pánico:

1. Síntomas cognitivos:

- Una creciente sensación de alarma y peligro;

- Sensación de vacío mental;

- Inducción inconsciente de recuerdos, pensamientos e imágenes que causan dolor o malestar emocional;

- Marcada sensación de ser observado;

- Aplicación de conductas cognitivas de protección.

1. Síntomas de comportamiento:

El ser humano, como primera y atávica reacción a la aparición de la ansiedad, muestra una tendencia a explorar su entorno en busca de respuestas, tranquilidad y vías de escape.

Otra estrategia primordial e instintiva de gestión de la ansiedad es la evitación del contexto temido, típica de quienes aplican la estratagema "más vale prevenir que curar". Además, también son frecuentes las conductas anaxeróbicas, las conductas de sumisión y las conductas con las que el sujeto busca protección, como pedir que le acompañen, tomar ansiolíticos.

1. Síntomas físicos y fisiológicos:

- Sudar;
- Tensión;
- Temblor;
- Aumento del ritmo cardíaco;
- Mareos;

- Palpitaciones;
- Hormigueo en la zona de los labios;
- Náuseas;
- Despersonalización y despersonalización.

En particular, las palpitaciones se distinguen en palpitaciones, taquicardias y arritmias.

Esto último se puede encontrar en los latidos irregulares que a menudo se producen incluso en un individuo sano que se encuentra en un estado de ansiedad debido al exceso de pensamiento, incluso durante sus actividades diarias. La taquicardia puede ser causada por un exceso de nicotina, cafeína y desequilibrios electrolíticos.

La interpretación que se atribuye a este síntoma de carácter físico está vinculada a la impresión del afectado de que está a punto de sufrir un infarto, aunque la causa de ello sólo se encuentra en un aumento de la excitabilidad del músculo cardíaco que, afortunadamente, no tiene consecuencias médicas.

En ausencia de un trastorno cardíaco, el dolor torácico puede producirse durante períodos de gran ansiedad. Puede surgir de diferentes fuentes, como la respiración torácica incorrecta y los trastornos gastrointestinales. Cuando el sujeto interpreta las causas benignas del dolor bajo una luz catastrófica, es probable que el estado ansioso aumente, degenerando en pánico.

Para evitar caer en un estado emocional y psicológico cada vez peor, hay que recordar que cuando estamos en un estado de ansiedad, nuestro cuerpo segrega adrenalina aumentando la frecuencia de los latidos del corazón, para permitir que nuestra mente sea más reactiva, nuestro cuerpo trabaje más rápido y nos predisponga a luchar o huir.

En sí misma, la adrenalina no es una sustancia nociva para nuestro corazón, de lo contrario el ser humano nunca habría sobrevivido a lo largo de su trayectoria evolutiva, y el aumento de los latidos del corazón resultante de un estado de ansiedad no provoca infartos si el sujeto no tiene otras afecciones cardíacas reprimidas.

Otro síntoma muy frecuente en presencia de un estado ansioso es la sensación de falta de aire.

La respiración se da por la acción de los estímulos cerebrales y de los músculos involuntarios que continúan su función incluso cuando se intenta no respirar entrando en apnea.

Esta sensación está causada por un predominio prolongado y repetido de la respiración torácica en detrimento de la abdominal, en una respuesta física al estrés resultante del exceso de pensamiento, lo que conduce a la fatiga de los

músculos intercostales. Cuando los músculos intercostales son sometidos a una tensión excesiva, responden con espasmos que provocan dolor en el pecho e inducen la disnea en el sujeto.

En cuanto a los síntomas como las náuseas o el dolor abdominal, hay que tener en cuenta que el estómago humano sigue contrayéndose y relajándose de forma constante y regular. Cuando este ritmo natural se ve comprometido, se produce la sensación de náuseas, que puede deberse a la ingestión de ciertos alimentos, a alteraciones vestibulares y a la hipotensión postural.

En un estado psicológico de alerta, las funciones alimentarias y digestivas son las primeras en apagarse, pero si la persona interpreta erróneamente las náuseas como un aviso de vómito inminente, es mucho más probable que la ansiedad degenere en pánico.

Otra pequeña explicación detallada merecen los temblores, que consisten en movimientos oscilatorios y rítmicos involuntarios de una o varias partes del cuerpo causados por la contracción alternante de movimientos musculares opuestos.

La sudoración, por su parte, es una reacción espontánea por la que el cuerpo intenta mantener su temperatura corporal bajo control, y la aumenta cuando se produce un estado de ansiedad.

Esto se debe a que el estrés estimula el sistema nervioso para que segregue adrenalina y noradrenalina, que aceleran el metabolismo provocando un aumento de la producción de calor corporal, al que sigue la sudoración para disminuirlo. De nuevo, cuanto mayor sea la catastrofización que el sujeto atribuye a estos síntomas, mayor será la probabilidad de que el pánico creciente los incremente.

El vértigo es otro síntoma muy insidioso y está causado por la ilusión de movimiento del sujeto de sí mismo o del entorno. Se materializan en una sensación de confusión, mareo y aturdimiento que se produce cuando la información del sistema que regula el equilibrio (sistemas visual, vestibular y somatosensorial) entra en conflicto.

Los problemas de equilibrio y los síntomas físicos asociados, como la ansiedad, las palpitaciones, los sudores fríos, la inestabilidad) también pueden producirse como resultado de reacciones comunes al estrés, como apretar la mandíbula y la hiperventilación.

La desrealización, que consiste en un sentimiento de irrealidad, y la despersonalización, que consiste en un sentimiento de alejamiento de uno mismo, merecen especial atención.

Son sensaciones que pueden ser inducidas por el cansancio, el poco sueño, la meditación, el consumo de alcohol y de benzodiacepinas. Todos los síntomas físicos que indican la existencia de un estado ansioso suelen asustar al sujeto

hasta el punto de crear verdaderos círculos viciosos que, en los círculos psiquiátricos, se denominan con el curioso término de miedo al miedo.

Los síntomas físicos se derivan del hecho de que, percibiendo la contención en la que se encuentra como peligrosa, el organismo intenta reunir toda la energía muscular que puede encontrar para preparar mejor al sujeto para la lucha o la huida y asegurar su supervivencia.

En este sentido, la ansiedad no sólo debe considerarse un trastorno, sino también un importante as en la manga, que consiste en una solución fisiológica a la que recurren nuestros instintos para protegernos de los riesgos, mantenernos alerta y mejorar nuestro rendimiento tanto físico como mental.

Cuando el sujeto está sometido a un estado de ansiedad prolongado, inmotivado y desproporcionado, degenera en ataques de pánico.

Un ataque de pánico consiste en un breve periodo de malestar, ansiedad o miedo extremos que suele producirse de forma repentina.

Puede inducir en el sujeto síntomas parecidos a los de la ansiedad y conduce a una preocupación asfixiante por un posible ataque posterior; miedo por el que el sujeto modifica su comportamiento para evitar el riesgo de experimentar una condición que pueda generar un nuevo ataque.

Los médicos basan su diagnóstico en la descripción que el afectado les hace de los ataques que ha experimentado anteriormente y en el temor a que vuelvan a producirse. Es importante tener en cuenta que un ataque de pánico también puede producirse en individuos con otro tipo de trastornos psiquiátricos previos, como la depresión, y la mayoría de ellos se producen en respuesta a un estímulo externo específico.

Por ejemplo, una persona con musofobia (miedo incondicional a los ratones) puede experimentar un ataque de pánico en el momento en que se encuentra con un ratón.

Afortunadamente, casi todas las personas que sufren ataques de pánico se recuperan sin ningún tratamiento clínico, mientras que, por desgracia, otras desarrollan un trastorno de pánico en toda regla.

Trastorno de ansiedad generalizada (ansiedad crónica)

El trastorno de ansiedad generalizada consiste en un estado en el que el sujeto está atenazado por preocupaciones excesivas y vive en un estado de alerta perpetuo, ya que percibe como inminentes las desgracias, las catástrofes y los acontecimientos desagradables, pero que nunca se producen; una comparación

exhaustiva podría ser la imagen de una persona que ve el temporizador de una bomba indicando durante horas el último segundo antes de la explosión sin que ésta se produzca, percibiendo un peligro siempre inminente.

En general, este tipo de trastorno es muy común en personas que abusan del alcohol, en personas que sufren de depresión severa y en personas que sufren de trastornos de pánico.

El Trastorno de Ansiedad Generalizada suele aparecer durante la infancia o la adolescencia, pero nada excluye que también pueda darse en la edad adulta; está muy extendido y, en particular, las mujeres tienen el doble de probabilidades de verse afectadas que los hombres.

Las presiones y preocupaciones que provocan este trastorno no están circunscritas, ya que la persona que lo padece se ve molestada por una variedad de factores que cambian con el tiempo, siendo los más frecuentes las responsabilidades familiares y laborales, los impulsos diarios y los imprevistos (por ejemplo, que el coche se estropee y necesite una reparación), el dinero y la salud. El curso de este trastorno muestra un empeoramiento a medida que se desarrollan los contextos estresantes y es generalmente fluctuante y crónico.

El diagnóstico de Trastorno de Ansiedad Generalizada se produce cuando el paciente experimenta síntomas como:

- La ansiedad excesiva y las preocupaciones por la cantidad de compromisos y actividades acaban siendo abrumadoras.

A la persona que la padece le resulta enormemente difícil controlar sus preocupaciones, que se producen a lo largo de varios días y a veces de varias semanas, pero nunca superan los seis meses de recurrencia.

- Inquietud y una perpetua sensación de peligro;
- Dificultades de concentración;
- Fatiga fácil;
- Tensión muscular;
- Trastornos del sueño;
- Irritabilidad.

En cuanto al tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada, una vez más, se recomienda encarecidamente consultar a un profesional que pueda hacer un seguimiento de la persona con uno o más síntomas, pero generalmente el tratamiento comienza con la prescripción de antidepresivos y benzodiacepinas.

Hay que tener en cuenta que algunos antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, sólo muestran su eficacia a las pocas semanas de empezar a tomarlos, al igual que hay que recordar que las benzodiacepinas (comúnmente llamadas ansiolíticas) pueden resultar beneficiosas si se toman en pequeñas dosis, ya que su ingesta prolongada puede llevar al sujeto a la dependencia física.

La estrategia más favorecida por los médicos y psiquiatras consiste en el uso combinado de un antidepresivo y una benzodiacepina y, en cuanto se empieza a ver la eficacia del primero, se reduce la del segundo.

Otra sustancia muy útil para combatir el trastorno de ansiedad generalizada es la buspirona, que, sin embargo, puede requerir dosis moderadamente altas y un curso de al menos dos semanas antes de que empiece a mostrar sus efectos.

La psicoterapia utilizada para combatir este trastorno es siempre de tipo cognitivo-conductual y puede ser tanto de apoyo como centrada en el problema; también pueden integrarse técnicas de relajación y entrenamiento autógeno, aunque muchos miembros de la comunidad científica son escépticos sobre la eficacia de estos dos últimos remedios.

Las diferencias entre los ataques de ansiedad y los ataques de pánico

Al igual que ocurre con las dos afecciones que son su inicio y fundamento, los términos ataque de ansiedad y ataque de pánico suelen utilizarse indistintamente y como sinónimos, pero en realidad no son lo mismo.

De hecho, aunque tienen muchos síntomas en común, los dos tipos de ataque emocional tienen factores fundamentales que los diferencian entre sí.

En primer lugar, los síntomas de ansiedad siempre están relacionados no sólo con el exceso de pensamiento, sino también con traumas y numerosas condiciones previas de salud mental alteradas, como el trastorno obsesivo-compulsivo, donde los ataques de pánico afectan principalmente a los individuos con trastorno de pánico.

Los síntomas de un ataque de ansiedad son:

- Facilidad para asustar;
- Boca seca;
- Mareos;
- Dolor en el pecho;
- Fatiga;

- El miedo;
- Irritabilidad;
- Adormecimiento muscular;
- Dolor muscular;
- Pérdida de concentración;
- Aceleración de los latidos del corazón;
- Inquietud;
- Dificultad para respirar;
- Preocupación y angustia.

Los síntomas de los ataques de pánico, en cambio, son:

- Mareos o aturdimiento;
- Dolor en el pecho;
- Latidos acelerados y fuertes;
- Adormecimiento u hormigueo en los dedos de las manos y de los pies;
- Náuseas;
- Sofocos o escalofríos;
- Dolor de estómago;
- Temblores;
- Dificultad para respirar;
- Sensación de asfixia;
- Sudoración excesiva.

Desde el punto de vista psicológico, los atacantes de pánico suelen percibir una pérdida de autocontrol, a menudo temen estar a punto de volverse locos, se sienten alejados de sí mismos y de su entorno, y con frecuencia experimentan un miedo repentino a morir.

Por lo general, los síntomas de un ataque de pánico alcanzan su punto álgido en 10 minutos y luego manifiestan un descenso abrupto, pero hay que tener en cuenta que también pueden producirse varios ataques de pánico seguidos, dando al sujeto la impresión de que un solo ataque dura mucho más tiempo.

Dado que los síntomas son muy similares, no siempre es fácil distinguir los ataques de ansiedad de los de pánico, por lo que es bueno tener en cuenta una serie de consejos que pueden ayudar:

- Las crisis de ansiedad se producen en respuesta a un factor externo a la persona que ésta percibe como una amenaza o un peligro, mientras que las crisis

de pánico suelen producirse sin lo que en la jerga técnica se denomina un desencadenante;

- Los síntomas de los ataques de ansiedad siempre varían en intensidad y van desde los más leves hasta los más intensos, mientras que los síntomas de los ataques de pánico siempre se manifiestan de forma intensa y devastadora y suelen implicar una sensación de alejamiento de la realidad;

- Los síntomas de los ataques de ansiedad se intensifican gradualmente desde el momento en que se producen, cuando los ataques de pánico estallan repentinamente;

- Los ataques de ansiedad pueden durar semanas o meses sin interrupción; en cambio, los ataques de pánico suelen remitir y desaparecer en pocos minutos;

- El peligro percibido durante un ataque de pánico está casi siempre relacionado con avisos de disfunciones físicas que presagiarían algo negativo, como ataques al corazón o un derrame cerebral.

Además, tanto los ataques de pánico como los ataques de ansiedad predecibles pueden ser desencadenados por factores:

- Pensamiento excesivo;
- El estrés social;
- Estrés laboral;
- Estrés por conducción excesiva;
- Abstinencia de alcohol o drogas;
- Abuso de cafeína;
- Enfermedad crónica;
- Suplementos o medicamentos;
- La ansiedad social;
- Recuerdos de traumas pasados.

También hay otros elementos que crean condiciones favorables para los ataques de pánico y se producen cuando el sujeto está en riesgo:

- Posee una actitud personal ante la ansiedad;

- Tiene otros trastornos o patologías mentales previas, como depresión, trastorno bipolar o trastorno de ansiedad;

- Señala otros individuos con ansiedad o trastorno de pánico en su historial familiar;

- Tiene una enfermedad crónica, como una disfunción tiroidea, diabetes o una enfermedad cardíaca;

- El abuso del alcohol y las drogas;

- Experimentar una situación de estrés en el entorno familiar y/o laboral;

- Ha sufrido traumas en el pasado;

- Ha vivido recientemente un acontecimiento estresante, como un divorcio o un duelo;

- Fue testigo de un acontecimiento traumático.

Otro elemento que es interesante destacar y al que hay que prestar atención es el hecho de que las mujeres son mucho más propensas a experimentar ataques de ansiedad o pánico que sus homólogos masculinos.

El diagnóstico de un ataque de pánico lo realiza un psicoterapeuta cualificado, que parte de las indicaciones contenidas en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DMS5), donde no se puede diagnosticar un ataque de ansiedad por no estar indicado como condición clínicamente definida en el citado DMS5.

El diagnóstico se basa entonces en la discusión del terapeuta con el paciente sobre los acontecimientos de la vida vivida por éste y los síntomas que cree que presenta, para hacer un diagnóstico, incluso psicológico.

Qué hacer durante un ataque de ansiedad o pánico

Para controlar eficazmente la ansiedad y los ataques de pánico, es necesario tener en cuenta algunos consejos que, en su sencillez, pueden realmente alejar peligros mayores.

En primer lugar, el sujeto, al reconocer los síntomas de un ataque de pánico, debe centrar su conciencia en el hecho de que son, por su propia naturaleza, transitorios aunque potencialmente aterradores.

Este punto de partida puede ser de inefable ayuda para reducir su incisividad y la ansiedad y el miedo resultantes.

En cuanto notes la aparición de dificultades respiratorias, que es uno de los síntomas más aterradores de los ataques de pánico, debes ralentizar la respiración y centrar tu atención en ella.

Se debe proceder alternando una fase de inhalación y una fase de exhalación a un ritmo lento y constante, en el que el sujeto debe contar mentalmente hasta 4 en el intervalo de las dos fases hasta que el síntoma haya desaparecido completamente.

Métodos como la relajación muscular progresiva y la imaginación guiada también pueden ser muy útiles para reducir los estados mentales de pánico y ansiedad, y pueden aprenderse simplemente buscando tutoriales en la red.

Mención especial merece la práctica de la atención plena, cuyo objetivo es ayudar a las personas a mantenerse atentas al momento presente.

Esta práctica puede ser especialmente eficaz para todas aquellas personas que muestran problemas de ansiedad y tienden a estresarse con mucha facilidad.

A través del mindfulness, el sujeto aprende a cribar las emociones, los pensamientos y los sentimientos observando todo desde un punto de vista objetivo y sin correr el riesgo de reaccionar de forma exagerada ante ellos, que es uno de los desencadenantes más frecuentes de los ataques de pánico.

La realización de una psicoterapia puede ayudar al sujeto a identificar los factores desencadenantes de los ataques de pánico y a controlar los síntomas, al tiempo que le facilita la superación de sus traumas pasados y el trabajo para su futuro.

Especialmente útil es la psicoterapia cognitivo-conductual, que numerosos estudios e investigaciones científicas han señalado como perfecta para todas aquellas personas con trastornos de ansiedad y pánico.

Los medicamentos también pueden ser eficaces para aliviar los síntomas graves y recurrentes de ansiedad y pánico de las personas, ya sea en combinación con la psicoterapia o como tratamiento independiente, pero debe evitarse la compra y la toma de ansiolíticos, antidepresivos y benzodiacepinas por cuenta propia, y las recetas deben obtenerse siempre de su médico o terapeuta.

Esto se debe principalmente a que el uso de estas drogas puede inducir una dependencia física y el síndrome de abstinencia puede resultar peligroso para la supervivencia, especialmente en combinación con el alcohol, los opioides y otras sustancias.

La ansiedad y el pánico pueden ser angustiosos y destructivos para la existencia de una persona, pero las estrategias de autoayuda, cuando no contravienen el consejo médico, pueden reducir la incisividad de los síntomas.

La ayuda más valiosa siempre hay que buscarla acudiendo a un especialista dispuesto a escucharnos y guiarnos, y cuanto antes nos decidamos a buscar este tipo de ayuda, mejores serán los resultados.

Características y manifestaciones del trastorno de pánico

El trastorno de pánico se da en una persona que presenta ataques de pánico repetidos y frecuentes que son inesperados y sin un desencadenante obvio.

Cada uno de nosotros está llamado a experimentar estados mentales relacionados con el miedo y la tensión a lo largo de nuestra vida, que corresponden a una respuesta espontánea y natural a condiciones y acontecimientos peligrosos o estresantes.

Sin embargo, en las personas que padecen trastornos de pánico, estos estados de ánimo se producen de forma excesiva, frecuente y espontánea; están relacionados principalmente con el miedo reiterado a los ataques de pánico y todas las secuelas que conllevan en todos los sentidos, como el miedo a perder el autocontrol en presencia de otras personas, el miedo a sufrir un infarto, etc. La ansiedad, el estrés y el terror constituyen compañeros de viaje inseparables y odiosos de estas personas.

Un ataque de pánico se produce cuando el sujeto se siente repentinamente y sin motivación en las garras de un nivel de miedo muy alto que a menudo se asocia con el temor de estar al borde de la muerte.

El número de ataques de pánico sucesivos que dan lugar al trastorno de pánico puede variar en función de la gravedad del trastorno: hay personas que pueden tener uno o dos ataques de pánico al mes, al igual que hay personas que pueden tener varios ataques de pánico durante la misma semana.

Aunque intensos y muy aterradores, los ataques de pánico no representan un peligro especial, ya que no causan ningún daño físico y es muy raro que requieran hospitalización. Como suele ocurrir cuando se analizan en detalle muchos problemas que afectan a la salud mental, las causas precisas del trastorno de pánico no están claras, pero la comunidad científica tiene la hipótesis de que se encuentran en una combinación de factores de naturaleza física y psicológica.

De hecho, hay diferentes enfermedades que provocan trastornos muy parecidos a la ansiedad que luego degenera en pánico y sus ataques, por ejemplo:

- Prolapso de la válvula mitral;

- Anemia;
- Síndrome de taquicardia ortostática postural;
- Tirotoxicosis;
- Taquicardia auricular paroxística;
- Tumores suprarrenales;
- La diabetes es mala;
- El síndrome carcinoide;
- Síndrome de Zollinger-Ellison.

Se puede decir que el trastorno de pánico se diagnostica con certeza cuando hay ataques repetidos e inesperados seguidos de un período de tiempo en el que el sujeto experimenta la preocupación continua de que puedan repetirse y ser presagios de consecuencias cada vez más graves.

El tratamiento del trastorno de pánico consiste en una combinación de psicoterapia y medicación, cuyo objetivo es reducir el número de ataques de pánico y aliviar la intensidad con que se producen.

La recuperación total presupone siempre la consulta con un especialista, al que el sujeto debe acudir en cuanto lo consiga. Esto se debe a que el camino de la rehabilitación es aún más eficaz si se inicia en un momento en el que los síntomas aún no han adquirido una connotación especialmente grave; si no se trata, el trastorno de pánico puede tener consecuencias totalmente debilitantes, como el aislamiento social y el riesgo de desarrollar otros problemas de salud mental, en primer lugar la agorafobia.

Vivir con el trastorno de ataques de pánico

La característica más insidiosa de los ataques de pánico es que irrumpen en la vida del sujeto como rayos en un cielo despejado, mientras la persona se relaja o incluso durante el sueño.

Surge de un malestar muy arraigado que muchas veces ignoramos o no le damos la importancia adecuada, y llega justo cuando parece que todo está en calma, proveniente de un síntoma y de un elemento que ya está presente en nuestra constitución psíquica y en el que ha echado raíces como consecuencia de experiencias que no hemos vivido de la manera adecuada, de haber sido educados en un entorno demasiado opresivo o de haber vivido nuestra infancia en un contexto donde reinaba un alarmismo excesivo.

Pero, independientemente del tipo de experiencia que lo motive, en la raíz del trastorno de pánico siempre hay una tensión excesiva resultante de la

represión de la ira y la negatividad o de condiciones que nos oprimen y que somos incapaces de cambiar, en una perpetua acumulación de ansiedad a más ansiedad.

Las personas con trastorno de pánico dan a la polarización de sus señales corporales la connotación básica y el fundamento de su estabilidad personal, ya que su estado psicofísico se convierte en la guía de su vida cotidiana.

La alternancia de elementos como la sudoración, la tensión muscular, la falta de aire, etc., constituye una enorme fuente de sensación de peligro que puede conducir muy fácilmente a un estado de ansiedad de intensidad variable y, como en un círculo vicioso, esta intensidad está ligada a la de la repetición de las señales corporales antes indicadas.

En pocas palabras: si sufro un trastorno de pánico y tengo dolor en el pecho, cuanto más me susurre mi sensación de peligro de que estoy a punto de sufrir un infarto, más aumentará el dolor y más aumentará mi sensación de peligro inminente.

La confusión reina durante un ataque de pánico, tanto que confundimos una trivial taquicardia con un inminente ataque al corazón, pero en esos momentos olvidamos que la taquicardia es también un signo típico del enamoramiento y que nuestro corazón late continuamente... somos nosotros los que sólo nos damos cuenta de esto durante el ataque de pánico y le damos una connotación catastrófica.

Por lo tanto, es necesario escuchar y contextualizar los síntomas que presenta el propio cuerpo para aumentar la conciencia y la confianza en uno mismo.

El primer paso para dominar y erradicar el trastorno es, de hecho, tener una idea muy clara del propio trastorno, definirlo y enmarcarlo

Los pensamientos de la persona que sufre el trastorno de ataque de pánico son siempre derrotistas y las emociones están siempre relacionadas con la ansiedad.

Esto desencadena el mecanismo de autoalimentación: el miedo a tener miedo aumenta el propio miedo.

Pero nunca debemos olvidar que durante un ataque de pánico es el cuerpo el que comunica los síntomas que desencadenan el miedo, por lo que es sobre el cuerpo sobre el que hay que actuar, principalmente a través de la respiración.

Esto se debe a que el diafragma, al ser un músculo, tiende a endurecerse durante el ataque y no permite que el cuerpo asimile suficiente oxígeno, dando al sujeto la sensación de falta de aire; por lo tanto, es necesario inhalar y exhalar lenta y constantemente a intervalos de cuatro segundos.

En el momento en que el ataque se produce en un entorno cerrado, como nuestra casa, nuestra oficina, etc., nuestro primer instinto es empezar a agitarse y

recorrer todos los espacios.

La persona que sufre un ataque de pánico se siente como el proverbial león enjaulado, se siente loca y le gustaría encontrar un refugio, sin darse cuenta de que los síntomas como la aceleración de los latidos del corazón, la sudoración, la tensión muscular y los ojos cruzados aumentan de intensidad.

Las personas en estado de ataque de pánico se alejan de todo lo que consideran una posible fuente de pánico y tratan de mantenerse dentro de los límites de su zona de confort, que, sin embargo, se vuelve cada vez más estrecha.

En cuanto caen en esta trampa psicológica, los afectados por el trastorno de pánico reaccionan distanciándose de cualquier persona y de cualquier cosa que crean que podría crear las condiciones propicias para un nuevo ataque.

En este caso, surge el problema de la agorafobia, es decir, el miedo a estar en lugares o contextos en los que el sujeto siente que no puede encontrar ayuda si se produce otro ataque y de los que puede ser difícil o embarazoso salir.

Una de las consecuencias más nocivas de la agorafobia es que impide al sujeto realizar actividades cotidianas que sean placenteras o adecuadas para su satisfacción personal.

Por lo tanto, puede decirse que la agorafobia constituye un mecanismo de defensa automático por el que el enfermo de trastorno de pánico se cierra al mundo que le rodea.

Todo lleva entonces a un estado de ánimo en el que la confusión, el miedo y la agitación conducen a una petición extrema de ayuda.

A medida que pasa el tiempo, las personas que rodean al paciente con trastorno de pánico también empiezan a sentir las repercusiones de su estado y, poco a poco, les resulta cada vez más difícil entablar una confrontación y luego una simple comunicación con él, hasta que el sujeto se siente completamente incomprendido y dependiente de los demás.

En el momento en que el paciente adquiere esta visión, la asimila como una derrota y busca compartirla con personas en su misma condición, ya que supone que esas personas son aptas para escucharle y comprenderle, especialmente utilizando las redes sociales y la web en general, corriendo muchas veces el riesgo de amplificar los efectos de su propia experiencia en lugar de compartirla.

Desde un punto de vista puramente psicológico, el trastorno de pánico debe interpretarse como la expresión de aquellas restricciones existenciales que ni siquiera forman parte de la conciencia del sujeto y que se manifiestan primero a través de los síntomas y luego a través de las crisis y los ataques propiamente dichos. Estas restricciones existenciales deben ser identificadas, examinadas y tratadas de la mejor manera posible sólo y únicamente a través de un curso psicoterapéutico.

Capítulo 7: Técnicas conductuales para superar la ansiedad y los ataques de pánico

Las personas en las que se ha desarrollado y arraigado una tendencia a la preocupación excesiva son muy sensibles y receptivas a cualquier fuente de peligro y amenaza.

Muchos de estos individuos, cuando son señalados por su entorno, responden que esta actitud suya al considerar una condición mínimamente peligrosa les ayuda a encontrarse ya preparados para afrontar el resultado de la debacle, añadiendo que nunca cambiarán su forma de pensar aún a costa de parecer angustiosos y negativos.

Pues bien, ser capaz de erradicar esta dañina creencia de que la preocupación es necesaria es un excelente punto de partida para romper el círculo vicioso del exceso de pensamiento.

Esta visión del mundo es sólo un elemento que hay que eliminar y sólo hay que considerarlo como un exceso si se quiere empezar a ganar conciencia de sí mismo y fuerza interior.

Otra medida muy importante para evitar que el exceso de pensamiento genere ansiedad y preocupaciones innecesarias es limitar al máximo el contacto con personas tóxicas y portadoras de negatividad: todos tenemos que lidiar con personas proclives a la polémica porque sí y a las que nunca les sale nada bien, o con personas que responden al entusiasmo y a las ganas de hacer con ostentoso desapego y superficialidad, con frases como "¡no *sé, hazlo tú!'* o '*¡Yo digo que va a salir mal, luego tú decides!'* mostrando un irritante distanciamiento de todo lo que se propone, sin ofrecer nunca una alternativa e intentando así que los demás desistan de actuar de una manera que consideran equivocada, como queriendo tachar a los que les rodean de ingenuos e incluso de incapaces sin decirlo abiertamente.

Si puedes, deja a estas personas en la única condición que les corresponde: la soledad. De lo contrario, limite su contacto e interacción con ellos tanto como las circunstancias lo permitan.

Limpiar el feed de las redes sociales también es un acto muy útil, ya que todos somos inevitablemente bombardeados con noticias angustiosas y ominosas de todo el mundo y, aunque descubramos que pueden ser falsas, la sensación de tristeza latente que inducen en nosotros permanece, por lo que es importante no sobreexponerse a esos contenidos para mantener a raya las condiciones del pensamiento excesivo.

Además, nunca hay que olvidar que el pensamiento excesivo siempre parte de motivaciones que pueden ser tanto de naturaleza física como emocional, y la persona que se siente pensadora debe preguntarse primero si hay en ella traumas pasados no resueltos que aún debe trabajar, o si hay algo que hacer para mejorar un entorno familiar tóxico.

Tal vez nuestra pareja vierta sus propias ansiedades y frustraciones en la relación, provocando una visión distorsionada y pesimista de la realidad, con frases como: *"¡Nunca nos casaremos/viviremos juntos!"* o *"¡Estamos tardando demasiado en ser padres!"*, etc.

Detengámonos un segundo y tratemos de encontrar el origen de nuestro estado de ánimo angustiado porque, si el pensamiento excesivo no ha sido nuestro problema en el pasado, puede haber algo en nuestro presente que nos haga más vulnerables y expuestos a los ataques emocionales.

A partir de ahí, hay que pasar a reconocer la conexión entre sentimientos y pensamientos.

Un pensador excesivo tiende a experimentar con mucha frecuencia estados de ánimo caracterizados por un estado de ánimo negativo que allana el camino a una actitud crítica e incondicionalmente polémica, lo que proporciona un terreno fértil tanto para el pensamiento excesivo como para los estados de ansiedad que pueden incluso degenerar en pánico.

La dirección correcta se establece para combatir los estados depresivos, y comprender la conexión entre el pensamiento y los sentimientos ayuda a darse cuenta de cómo nuestro pensamiento se refleja en nuestras emociones y viceversa.

La importancia de centrarse en lo positivo y escribir un diario

Centrar la atención en los aspectos positivos de un acontecimiento o contexto, incluso cuando cuesta más esfuerzo hacerlo, ejercita la mente del sobrepensador para reconvertir los pensamientos negativos en positivos y le permite experimentar un estado progresivo de relajación del cuerpo y la psique.

Los psicólogos señalan que los recuerdos y pensamientos que inducen un estado de ánimo negativo tienden a persistir mucho más tiempo que sus homólogos positivos, y para alejar los peligros que suponen para nuestro equilibrio, es muy útil esforzarse por cambiar la calidad de nuestro pensamiento recordando recuerdos o episodios agradables.

Por ejemplo, si el coche se estropea en la carretera, no sirve de nada dejar que se nos caiga el mundo encima pensando en lo que nos costará repararlo y en todos los impulsos que hemos tenido que cumplir al utilizarlo, más bien concentrémonos en pensar que podría haber ocurrido durante una emergencia como tener que llevar a alguien al hospital, tener que coger un tren, pensar que podría haber ocurrido en la autopista y que todo habría sido aún más peligroso y costoso... por muy mal que nos parezca, recuerda: siempre podría ser peor.

En este sentido, el punto de partida es **la gratitud** y, en el ejemplo de la avería del coche, esto podría traducirse en pensar: "*¡Estoy agradecido por no haber causado un accidente!"* o *"Estoy agradecido por no haber herido a nada ni a nadie".' y* así sucesivamente; sería bueno que, sobre todo al principio, el elemento de agradecimiento se aplicara a todas las cosas más pequeñas de la vida cotidiana: '*¡Estoy agradecido por vivir este día, cuando hay personas que han dejado este mundo mientras yo dormía!*', '*¡Estoy agradecido por este café!*', etc.

Obligarse a ver un motivo de gratitud en todo ahuyenta los pensamientos negativos y excesivos de nuestra mente, como haría el portero más celoso con una molestia que causara disturbios en una discoteca, y aunque al principio le cueste convertirse en el pensamiento dominante, aplicarse a percibirlo siempre ayuda a encontrar la serenidad y la paz.

Sentirse bien mata los pensamientos excesivos y negativos como lo haría un insecticida con las moscas y los mosquitos.

Otra excelente estratagema es anotar los pensamientos positivos: en el momento en que un pensamiento positivo se cruza en la mente, hay que anotarlo en un diario o en un calendario.

Aferrémonos a todos los recuerdos de las ocasiones en las que hemos sido de ayuda para los demás, de todas las veces en las que hemos hecho sonreír a un ser querido, y dejemos que todos los pensamientos feos y su negatividad se alejen de nosotros.

Todo esto constituye un ejercicio mental que requiere perseverancia y práctica.

En este sentido, no es necesario creer que hay que excluir por completo los pensamientos cargados de negatividad, en los que hay que ignorar todo lo que causa preocupación y ansiedad.

Pensar en positivo significa simplemente no dejar demasiado espacio a los pensamientos negativos, porque los pensamientos negativos existen y forman parte de la naturaleza humana, pero siempre hay que recordar que siempre existe un lado positivo y que el malestar emocional es siempre temporal, por lo que

todos debemos dejar espacio a todo aquello que pueda aliviar ese malestar e inducir en nosotros una actitud positiva.

El diálogo interior sólo es eficaz si se produce de forma escrita, escribiendo todo en blanco y negro, porque el lenguaje estructurado es un entorno completamente familiar para nuestra parte racional, pero no para nuestro subconsciente, que no emerge ni puede deshacerse de sus cargas si sólo hablamos con nosotros mismos en el pensamiento.

De hecho, cada intercambio de palabras genera una plétora infinita de señales cerebrales y, cuando imaginamos que estamos dialogando con nosotros mismos (con un clon de nosotros mismos, con una copia de nosotros mismos), si en lugar de actuar intentamos responder a toda esta serie de señales cerebrales, corremos el riesgo de ser presa de nuestros propios hábitos de pensamiento.

Todo ello da lugar a un círculo vicioso deletéreo y a una serie interminable de ideas negativas, donde una genera otra y luego otra sin estructurar expresiones significativas.

En el momento en que se intenta plasmar este mecanismo por escrito, poniéndolo todo por escrito, uno se da cuenta inmediatamente de lo absurdas que parecerán todas estas ideas, porque los mecanismos inconscientes, cuando se sacan a la luz, pierden toda credibilidad y acaban mostrándose en su verdadero sinsentido e incluso ridiculez.

Una vez que la persona es capaz de tomar nota de esto, puede encontrar la manera correcta de manejar racionalmente sus emociones.

Por ello, es necesario realizar un sencillo ejercicio: cada día dediquemos al menos 20 minutos a escribir todas las negatividades que nos rondan por la cabeza, imaginando que las sacamos de nuestra mente y las ponemos en una hoja de papel, del mismo modo que recortamos un archivo de nuestro PC y lo pegamos en un pendrive: cualquiera se sorprenderá al darse cuenta de que, en realidad, los verdaderos problemas que le angustian son muy pocos y mucho menos de lo que su mente le hace creer.

De este modo, uno se da cuenta de cómo muchas preocupaciones son sólo hipotéticas: *"¿Qué pasa si cometo un error con mi pareja que me lleve a perderla?"* y cómo sólo algunas son dignas de consideración real: *"He cometido un error con mi pareja y ahora nuestra relación se ha acabado"*.

Sólo así podemos encontrar la serenidad y la lucidez necesarias para permitirnos encontrar una solución a nuestros verdaderos problemas.

Si un pensamiento negativo irrumpe en nuestra cabeza en el momento en que nos vamos a acostar, escenificando la proverbial dificultad para conciliar el sueño que experimenta el sobrepensador, basta con decirse a uno mismo: *"¡estoy*

trabajando en ello!" o *"estoy seguro de que encontraré la solución"* para apartarlo y no caer en la espiral de negatividad que nos impide estar tranquilos.

Por lo tanto, escribir un diario es innegablemente útil, sobre todo cuando sentimos que no podemos hablar con otra persona o cuando no tenemos ganas de compartir nuestros pensamientos con otra persona.

Esto alivia la carga de pensamientos negativos y además tiene efectos beneficiosos para la memoria.

La práctica de escribir un diario permite a la persona liberar espacio y ahorrar energía para dedicarla a pensamientos ciertamente más constructivos y útiles, sobre todo cuando hacemos nuestra la convicción de que, una vez cerrado y guardado en un cajón, hemos atrapado en el diario todos los pensamientos negativos que nunca resultarán de utilidad.

Otra estrategia muy buena, que puede ser alternativa y complementaria, puede ser llevar un diario de positividad, en el que anotamos sólo aquellas cosas que nos despiertan gratitud y bienestar.

Esto conduce a un inevitable aumento de la determinación, el entusiasmo y la energía que sólo puede tener efectos muy beneficiosos en la calidad de la propia vida y en nuestras relaciones familiares e interpersonales.

Meditación

Puede que la práctica de la meditación no resuelva por completo la tendencia a pensar en exceso, pero sin duda confiere el valioso resultado de tomar conciencia de lo que ocurre en nuestra psique.

Se pone en práctica examinando todos los pensamientos que pasan por nuestra mente sin atribuirles nunca ningún juicio, haciendo de la **desidentificación** su consigna.

Lo primero que ocurre cuando observamos nuestros pensamientos sin juzgarlos, del mismo modo que se observa una mosca golondrina, es que **no somos nuestra mente**: no es más que un órgano y, del mismo modo que nuestro estómago produce jugos y enzimas para funcionar, nuestra mente segrega pensamientos.

A medida que hacemos nuestra esta realización, somos capaces de dar cada vez menos peso e importancia a nuestros pensamientos, ya sean positivos o negativos; si observamos dos pensamientos diferentes que cruzan nuestra mente de la misma manera que observamos a dos personas que cruzan la calle, podemos encontrar que una es más joven y atractiva que la otra, pero no le damos importancia.

Al privar al pensamiento del excesivo peso que le otorgábamos, somos capaces de vivir la vida cotidiana y el momento presente con la plenitud que se merece, logrando apreciar, regocijarse y disfrutar de las pequeñas cosas, como sentarse en la mesa de un café y tomar un café con un amigo.

Para progresar, una persona necesita adquirir esta visión de las cosas, de lo contrario se corre el grave riesgo de quedar empantanado en el mecanismo autodestructivo del pensamiento excesivo.

La meditación tiene algunos de los mismos efectos en una persona que la práctica de escribir en un diario; además, es una práctica que se puede realizar en cualquier lugar y en cualquier momento, sin necesidad de llevar una herramienta para hacerlo, y dedicarle incluso sólo dos minutos de reloj cada día ayuda a establecer y mantenerse en el camino de la positividad y el bienestar interior.

Sin duda, sentarse y contemplar las propias emociones en silencio proporciona a cualquiera un momento de paz, pero esto no significa que haya que excluir por la fuerza los pensamientos negativos de la propia psique, ya que de lo contrario se corre el riesgo de conseguir sólo un resultado contraproducente.

Más bien hay que aprender a observar y aceptar las propias dificultades internas si se pretende superarlas, aumentando la conciencia racional de las mismas.

Programar el tiempo propio

A todas las personas del mundo les ocurre a veces que no pueden dormir, pero si esto ocurre con regularidad, la razón es que nuestra mente está sobrecargada.

Al intentar frenar la avalancha de negatividad que nos invade, todo puede resultar contraproducente porque no podemos hacerlo exactamente bien.

La ansiedad, la preocupación, la ira, derivan de nuestra resistencia a lo que nos incomoda y del miedo a que nos haga perder a las personas y cosas que amamos, pero hacer nuestra la regla de la fugacidad de todo lo que nos preocupa y adquirir el conocimiento de que, pase lo que pase, nuestra vida siempre continúa para bien o para mal es la verdadera clave de la felicidad.

Una reflexión breve y centrada es totalmente constructiva para nuestra tranquilidad, mientras que quedarse demasiado anclado en los mismos problemas no es nada productivo.

Por ejemplo, para poder hacerlo cada vez mejor en todo lo que hacemos, tenemos que pararnos a reconocer nuestros errores y pensar en cómo hacer las cosas de otra manera. Por lo tanto, es útil dedicar 20 minutos al día a la

elaboración de la agenda diaria, durante los cuales uno puede permitirse el lujo de reflexionar sobre lo que más nos preocupa.

Después de 20 minutos, hay que obligarse a centrarse sólo y únicamente en la positividad y en todo lo que es productivo, poniendo en práctica una estrategia cognitivo-conductual que se encuentra entre las más utilizadas por todos aquellos que son reconocidos como personas mentalmente fuertes.

Esta práctica terapéutica logra la eliminación de todos los pensamientos malsanos que afectan al equilibrio de la persona y también se utiliza para tratar todas las formas de disfunción mental, como los trastornos alimentarios, el trastorno de ansiedad generalizada, etc. Pensar siempre en las mismas cosas durante horas y horas no nos permite resolverlas.

Más bien hay que actuar.

Darse cuenta de esto nos predispone a desterrar de nuestras vidas el pensamiento excesivo y todas sus ramificaciones venenosas.

El momento presente: la importancia del *'Aquí y ahora'*

Tener plena conciencia del momento presente, es decir, ser capaces de captar plenamente lo que nos ocurre ahora y sin detenernos en el pasado ni dejarnos angustiar por las proyecciones sobre el futuro, es una de las estrategias más eficaces para vivir plenamente y desterrar los pensamientos excesivos.

Todo ser humano debería comprender plenamente lo precioso que es cada momento de su vida, porque es en el presente donde podemos depositar toda nuestra confianza y expresar nuestra capacidad de acción.

Pensar demasiado en el futuro sólo crea fantasmas que luego acechan nuestra mente, hay que despejar cualquier desorden mental y esforzarse por transformar el presente en un regalo que quieras hacer a tu futuro.

Esto se debe a que lo que sembramos *"aquí y ahora"* germinará y dará frutos en el futuro, inevitablemente.

La mente humana posee una tendencia natural a proyectar sus pensamientos en todas partes excepto en el momento que estamos viviendo, que siempre resulta ser el más importante. Esto constituye una predisposición mental que puede resultar una distracción muy peligrosa.

Esto se debe, en primer lugar, a que el hecho de rememorar el pasado allana el camino al elemento de la nostalgia, que trae consigo sentimientos de culpa, de inadecuación y de decepción que acaban bloqueando la fase de aceptación y metabolización de todas las experiencias vividas y no permiten a la persona

centrar sus energías en vivir un presente satisfactorio, piedra angular del anhelado *futuro mejor*.

Además, la planificación obsesiva del futuro sólo consigue darnos una sensación de control que sólo seguirá siendo ilusoria, ya que el propio futuro constituye una ilusión creada por nuestra mente: seguro que puede hacerse realidad en todas (o casi todas) las facetas con las que lo hemos imaginado, pero también puede ocurrir que la vida nos depare un futuro muy diferente a nuestras expectativas.

Pero en cualquier caso, nada acaba realizándose en todos los sentidos de la forma que habíamos previsto o deseado, por lo que el control que podemos imponer a nuestro futuro nunca es completo e incondicional.

Vivir en el momento presente significa desarrollar un estado de plena conciencia y no juicio, a través del cual uno puede liberar su pensamiento de todo condicionamiento y entrar en contacto más profundo con uno mismo.

El momento presente constituye el momento más importante que todos tenemos a nuestra disposición, para tomar conciencia plena y cristalina de lo que ocurre a nuestro alrededor y, sobre todo, en nuestro interior, con el fin de dirigir nuestra existencia mediante elecciones y acciones acordes con nuestros valores más profundos. En el momento en que prestamos más atención a lo que hacemos que al resultado a perseguir en el futuro, no conseguimos otra cosa que destrozar los viejos condicionamientos de nuestro ego.

En este punto, no sólo eres más eficaz, sino también más feliz y satisfecho con tu vida.

Un sencillo ejercicio que nos permite poner a prueba nuestro grado de conciencia de nuestro propio estado mental.

Para empezar, hay que cerrar los ojos y volverse hacia uno mismo y decir: *"¿Cuál será mi próximo pensamiento?".*

Una vez formulada esta pregunta, hay que esperar la respuesta, colocándose en un estado de expectación análogo al de un gato que espera que un ratón salga de su madriguera para lanzarse sobre él.

Suele ocurrir que no surja ningún pensamiento, al menos mientras uno permanezca concentrado en él, lo que nos proporciona un silencio sereno en el que el ruido de fondo de todas las demás fuentes de distracción (ya sean externas o internas) queda completamente anulado.

Si puedes aplicar este sencillo principio de centrarte en el momento presente en tu vida diaria, pronto te darás cuenta de cómo podemos barrer gran parte de las preocupaciones y elucubraciones que desordenan nuestra mente de forma infructuosa y dañina y que pertenecen a la parte más operativa de nuestra mente,

la misma que hay que mantener a raya para evitar que caigamos en el exceso de pensamiento.

Mindfulness

El término mindfulness se refiere a un estado cognitivo en el que se tiene plena conciencia del momento presente y se procesan los pensamientos y las experiencias sin ningún tipo de juicio.

Para tener éxito en el desarrollo de la atención plena, es necesario practicar la meditación de forma constante, lo que ayuda a disminuir el riesgo de cavilación excesiva y los síntomas depresivos, además de ser un presagio de mayor atención.

Hay que ser plenamente consciente de que nadie puede retroceder en el tiempo para poder cambiarlo, al igual que nadie puede preparar el futuro mil veces, por lo que hay que dominar el momento presente, el *aquí y el ahora*: esto es mindfulness.

Otro elemento que caracteriza un buen nivel de mindfulness es la capacidad de abandonar la perfección: cada uno de nosotros debe aprender a ser autodespreciativo y a reírse de sus errores, porque realmente se quiere a alguien cuando se pueden aceptar sus defectos, y esta regla no excluye ser capaz de quererse a sí mismo.

En lo que respecta a nuestras relaciones interpersonales, debemos tener siempre en cuenta que la vida de los demás puede ser tan complicada o incluso más que la nuestra, de modo que lo que podemos percibir como un agravio o una afrenta puede no serlo en absoluto, porque el comportamiento de los demás puede tener explicaciones que no podemos comprender.

Cada uno de nosotros, en definitiva, debería repetirse más a menudo: *"Date cuenta de que la mayoría de las veces el problema no eres tú"*, en ocasiones como cuando uno de nuestros compañeros parece querer pasar por encima de nosotros para presumir cuando no es así en absoluto, o cuando nuestra pareja dice algo que percibimos como una indirecta agria cuando sus intenciones eran muy distintas.

Cuando entonces no es posible eliminar por completo el pensamiento excesivo, y esto ocurre sobre todo en los primeros días, es necesario limitar al máximo las relaciones con personas que nos inducen a un estado de negatividad, que en cambio el pensamiento excesivo atrae sobre nosotros. Los desencadenantes de nuestros estados de ánimo negativos deben identificarse

también y sobre todo en las personas que los representan, y debemos tratar de eliminar o limitar nuestra exposición a ellos.

Nunca, jamás, nos refugiemos en el alcohol y las drogas creyendo que allí encontraremos una ilusoria válvula de escape, porque sólo acabamos haciéndonos daño a nosotros mismos y, si nuestro terapeuta nos prescribe drogas, debemos tomarlas sin dudar del mismo modo que debemos seguir todas sus instrucciones, por muy ineficaces que nos parezcan.

Exactamente igual que cualquier otra habilidad que uno pretende adquirir y dominar cada vez más, el mindfulness requiere compromiso, motivación y práctica constante para que con él se consiga erradicar el pensamiento excesivo y para que con él se pueda prevenir la ansiedad y el pánico.

Técnicas de relajación y actividad física constante

Las técnicas de relajación pueden ser un verdadero regalo del cielo contra las dolencias provocadas por el exceso de pensamiento, en primer lugar el estado de ansiedad, y las que deberías probar consisten en ejercicios de respiración y relajación muscular.

En concreto, la práctica del yoga puede aportar innumerables beneficios por sus efectos en la reducción del **cortisol**, más conocido por el público en general como la *hormona del estrés*, y puede tener efectos providenciales en la secreción de la hormona que regula el sueño: **la melatonina.**

La ciencia ya ha demostrado eficazmente cómo la respiración profunda puede aportar inmediatamente al sujeto un estado de ánimo de alivio y serenidad, ya que este sencillo ejercicio proporciona la relajación de todos esos haces musculares que tienden a adormecerse con la aparición del estrés, y no es casualidad que la respiración diafragmática forme parte de todas las prácticas de meditación que pretenden combatir la ansiedad, la depresión y el insomnio.

Otra excelente técnica de relajación es la práctica de la concentración, destinada a aprovechar y canalizar la mente para aplicarla sólo a pensamientos productivos o agradables y evitar, al mismo tiempo, que divague y se centre en toda la negatividad en la que se refugia automáticamente.

A esto hay que añadir la excelente costumbre de tomar el sol a media mañana para regular el biorritmo (es decir, el reloj biológico que utiliza nuestra mente para regular todas nuestras funciones vitales) y facilitar el sueño durante las horas de la tarde.

Este sencillo recurso ayuda a regular el reloj interno de forma natural, hasta el punto de que muchos atletas profesionales lo convierten en una parte integral

de su entrenamiento, también porque, siempre según las investigaciones, la exposición al sol aumenta la producción de vitamina D y fortalece los huesos. La actividad física constante es un excelente elemento disuasorio de todos los estados de ánimo ansiosos o negativos derivados del exceso de pensamiento, pero como puede favorecer la actividad cerebral, los médicos desaconsejan realizarla durante las horas de la tarde o la noche.

Correr, nadar, montar en bicicleta, o incluso simplemente optar por caminar distancias cortas en lugar de coger el transporte público, desvía temporalmente la atención de nuestra mente de los ciclos de meditación. Además, hay que señalar que la práctica del deporte en instalaciones adecuadas, como gimnasios y piscinas, aunque sea a nivel no competitivo, también influye muy positivamente en la socialidad porque permite la interacción interpersonal en espacios compartidos. En este sentido, asistir a clases de baile en grupo y a todas aquellas actividades que, a través del ejercicio físico y la interacción social, permiten a nuestra mente alejarse de todo aquello que la sobrecarga de forma inútil o incluso perjudicial, también resulta ser un excelente expediente.

Hacer mucho ejercicio también puede aumentar la conciencia y la confianza en uno mismo, sobre todo cuando uno se fija objetivos cada vez más difíciles (¡pero realistas!) de alcanzar y superar tanto en términos de rendimiento como de estética, ya que la consecución de resultados aviva la determinación como un bidón de gasolina echado al fuego. Además, el sistema nervioso de una persona que se ejercita constantemente tiende a liberar hormonas y sustancias químicas beneficiosas como las que contrarrestan la secreción de cortisol y aumentan el umbral de tolerancia al dolor.

La mejora de los procesos de toma de decisiones y el consiguiente pensamiento de acción

Detenerse continuamente en la simple constatación de un problema no es útil y sólo es perjudicial, lo que mejora nuestra vida es el hábito de buscar soluciones.

Por ejemplo, si tenemos una cita importante y la megafonía de la estación anuncia que todos los trenes llevan una hora de retraso, no tiene sentido enfadarse y despotricar, maldiciendo las molestias causadas por el mal funcionamiento del transporte público (es natural y legítimo hacerlo durante unos diez minutos, pero no más), y en su lugar hay que dedicar la mente a encontrar una solución alternativa: en lugar de pasar una hora atacando al personal ferroviario, ¡salir de la estación y buscar un taxi!

O recorres la agenda de tu móvil en busca del alma bondadosa que pueda llevarte en el coche, llamas a la persona con la que tenías una cita y le avisas... los problemas, grandes o pequeños, sólo tienen solución y nada no tiene remedio.

En realidad, es la actitud con la que uno aborda los problemas lo que los hace verdaderamente serios o tontos.

Intentemos siempre ver el lado bueno de todo lo que ocurre y esforzarnos por encontrar también el lado divertido: *"No importa, en un coche taxi estaré más cómodo y no me arriesgaré a viajar de pie"* o *"¡Menos mal! En pleno verano, me ahorré la molestia de estar de pie en un tren lleno de gente sudada"* podrían ser formas sencillas de abordar un problema simple como el que se plantea en el ejemplo.

Si entonces nos damos cuenta de que el problema se produce por un error nuestro, en lugar de acusarnos y denigrarnos, tratamos de aprender de esos errores: *"¡No sirve de nada! Cuando tengo una cita tengo que coger el tren al menos una hora antes para no tener ningún inconveniente".*

En lugar de centrar nuestra mente en *lo que ha pasado,* debemos concentrarnos en *por qué* ha sucedido: *"Llegué tarde a mi cita porque no tuve en cuenta la posibilidad de un retraso del tren"* y *qué hacer* para evitar el mismo inconveniente en el futuro.

En lo que respecta a afrontar una decisión que nos hace sentir indecisos y conflictivos, es necesario imponer un límite de tiempo en la formulación de la solución a aplicar: *"Tanto mis padres como mis suegros me han invitado a cenar el mismo día... ¿ahora cómo lo pongo para no disgustar a nadie?".*

Este límite de tiempo, por supuesto, no debe prolongarse durante un tiempo excesivamente corto porque, de lo contrario, sólo se acaba alimentando la melancolía y la ansiedad del exceso de pensamiento, que siempre está a la vuelta de la esquina.

Tenemos que darnos la oportunidad de cambiar de opinión: *"Ya fui a ver a mis padres la semana pasada, hace mucho tiempo que no voy a ver a mis suegros... creo que iré a verlos..." para* mejorar nuestra capacidad de decisión: *"Sí, pero mis padres siguen siendo un poco susceptibles... hagamos esto: les diré a todos que tengo una cena de negocios esa noche y los aplazaré por ambos lados, en dos días diferentes".*

Cada uno de nosotros debe intentar mirar su vida desde diferentes perspectivas para formular siempre soluciones alternativas, incluso probando nuevas aficiones e interesándose por algo diferente, ya que probar cosas nuevas resulta ser de inefable ayuda para dejar atrás lo que antes era motivo de melancolía en nosotros.

Una vez adquirida esta conciencia del diálogo interior, hay que esforzarse por actuar para salir del estancamiento de los círculos de pensamiento excesivos.

Si uno se compromete a aplicar el patrón mental: convicción - pensamiento - acción - resultado, notará inmediatamente cómo el dominio de sus pensamientos hará que su facultad de acción sea cada vez más natural y eficaz, incluso en contextos muy incómodos.

Por supuesto, siempre hay que empezar con algo pequeño y luego ir subiendo hasta llegar a cosas cada vez más grandes: si queremos convertirnos en ahorradores, tenemos que empezar a ahorrar incluso 1€;

si queremos hacer musculación, tenemos que empezar por hacer footing, y así sucesivamente.

Cada vez que realizamos una acción de este tipo, nuestras creencias al respecto pueden cambiar con el tiempo y nuestro pensamiento puede verse influido por ella, pero, lo que es más importante, cada segundo dedicado a la acción aleja el peligro de caer en el pensamiento excesivo, ya que la primera constatación que adquirimos es que no es dado pensar y actuar al mismo tiempo: si lo hacemos, sólo conseguiremos resultados contraproducentes.

Cada pequeña acción no hace más que restar espacio vital al pensamiento excesivo, por lo que no es importante considerar lo pequeño o grande que es cada una de nuestras acciones: se incrementará de forma natural como dicta toda ley de la vida.

Todas las sugerencias expuestas hasta ahora necesitan su tiempo natural, por lo que no hay que ser demasiado estricto y exigente con uno mismo cuando se decide aplicarlas: el exceso de pensamiento se expulsa con la práctica y el entrenamiento, y la determinación y la perseverancia son los elementos clave para que nos aporte resultados satisfactorios.

Al principio, los objetivos no deben ser demasiado elevados, sino que hay que empezar con pasos pequeños: un conocido proverbio dice que *"Roma se construyó piedra a piedra"* y unos objetivos demasiado elevados podrían activar en la mente los mecanismos deletéreos de la cavilación que luego degeneran en un pensamiento excesivo.

Por lo tanto, en el momento en que te das cuenta de que un objetivo puede ponerte demasiado ansioso o agitado, tienes que rebajar tus prioridades.

Un muy buen método podría ser anotar todos los problemas que nos aquejan, en orden descendente desde los más graves hasta los más sencillos, ya que muy a menudo la resolución de los asuntos más críticos comienza por los más pequeños, porque nos permite obtener una perspectiva diferente de todo el contexto y nos permite adquirir la mayor lucidez que necesitamos para enfrentarnos a cosas cada vez más difíciles.

Los miedos y las preocupaciones que forman parte de la vida cotidiana deben afrontarse siempre de frente.

¿Por qué tenemos miedo? ¿Por qué nos afecta tanto el estrés? ¿Qué es lo que más tememos: la culpa, el arrepentimiento o el miedo al fracaso?

Capítulo 8: Remedios científicos para superar la ansiedad

No existe una persona inmune a los pensamientos excesivos y, en consecuencia, a la ansiedad: los objetivos potenciales de la ansiedad van desde el niño de primer grado que lucha contra los acosadores, hasta el adulto siempre apurado que no tiene tiempo para sí mismo, pasando por la persona mayor que teme estar sola.

Viéndolo desde un punto de vista general, se puede ver cómo cualquier cambio en la vida puede abrir la puerta a un ataque de ansiedad que, en los casos más graves, puede degenerar en un ataque de pánico: el nacimiento de un hijo, un ascenso en el trabajo, la apertura de una hipoteca... cada uno de ellos es sólo un ejemplo de lo que puede inducir un pensamiento excesivo en cada uno de nosotros, ya que el ser humano se asusta de forma natural por todo aquello que no conoce bien y que nunca ha tocado antes.

Los efectos del exceso de pensamiento se suelen generalizar y confundir y, de hecho, la ansiedad se suele agrupar con el estrés, cuando sólo es uno de los aspectos más negativos de éste.

Otra idea errónea es que la ansiedad y el miedo son sinónimos, cuando no lo son; Y es que el miedo es una reacción fisiológica humana que se produce cuando percibimos una fuente de peligro frente a nosotros, como por ejemplo un perro grande que nos ladra de repente mientras estamos en el parque, y que implica principalmente a ese complejo de neuronas que forman la amígdala, que es a todos los efectos una auténtica unidad de control dentro de nuestra materia cerebral con la función de ayudar al ser humano a detectar rápidamente el peligro para protegerse y asegurar la supervivencia mediante la lucha o la huida.

En cambio, la ansiedad consiste en un fenómeno cognitivo que debe su aparición a la función del córtex prefrontal, esa zona del cerebro humano encargada de planificar el futuro; la ansiedad inducida por el exceso de pensamientos hace que la persona experimente miedo a los posibles peligros que puedan ocurrir en un futuro próximo o, muy a menudo, que no lleguen a ocurrir nunca.

Un claro ejemplo de lo que se acaba de explicar son todas aquellas personas que se preguntan obsesivamente cosas como: *"¿Qué haré si él/ella me deja?"* o *"Oh Dios, ¿qué haré si pierdo mi trabajo?"* et similia.

Este es el tipo de preguntas que se hacen quienes viven en la perpetua ansiedad de que algo muy malo está a punto de suceder, todo ello unido a un

pesimismo sin sentido.

Controlar la ansiedad es un trabajo que debe hacerse desde el punto de vista interior, y la ciencia puede ser de inestimable ayuda para erradicar este molesto estado de ánimo que desvía nuestra atención de todas las cosas que pretendemos conseguir fuera de ella.

Para empezar, cabe destacar el resultado de los estudios de la Organización Médica Hadassah del Estado de Israel, según los cuales existe una dependencia inherente entre la depresión, la ansiedad y la adicción a la red.

Según estos estudios, los ordenadores, los dispositivos móviles y las redes sociales son un punto de inflexión para quienes tienen una predisposición natural a la ansiedad, ya que permiten a estas personas la interacción humana que les resulta difícil tener en vivo, pero al mismo tiempo, la tecnología y la web hacen que estas personas se sientan aún más inseguras a la hora de interactuar sin la mediación de una pantalla o un smartphone.

Un estudio más detallado realizado por científicos chinos demuestra que la adicción a la tecnología y a Internet provoca cambios cerebrales similares a los encontrados en la materia gris de alcohólicos y drogadictos, y concluye que la adicción a Internet no es diferente de la adicción a sustancias como la heroína y la cocaína.

Ciertamente, la sobrecarga de información y la implicación emocional que caracterizan a las redes sociales pueden ser una fuente de ansiedad cuando nos vuelven paranoicos o están demasiado pendientes de un comentario, una solicitud de amistad, un *"me gusta"*, etc.

El secreto para salir de esto radica única y exclusivamente en la autoconciencia y en la propia determinación: cuando uno se da cuenta de que ha llegado el momento de desconectarse de todo y de todos, simplemente debe hacerlo.

Por extraño que pueda parecer a algunos, la ingesta de vitaminas también desempeña un papel fundamental en la lucha contra la ansiedad.

De hecho, la Universidad de Swansea (Gales) demostró que las personas que tomaron un comprimido multivitamínico diario durante un mes experimentaron una reducción del 68% de los síntomas de ansiedad.

La razón radica en que estas personas han sido capaces de compensar cualquier deficiencia dietética que provoque una disfunción de todas aquellas enzimas que subyacen a la alternancia de los estados de ánimo.

El estado de ánimo viene determinado por los procesos bioquímicos que tienen lugar en el cerebro y las vitaminas y los minerales desempeñan un papel primordial en su regulación.

Esto ha sido corroborado por los resultados de otra investigación realizada en la Universidad de Calgary, según la cual los suplementos de vitaminas y minerales mejoran la energía mental y el bienestar general en individuos naturalmente predispuestos a la ansiedad.

Por lo tanto, sería una buena idea hacer una sencilla investigación en Internet y enriquecer tu dieta diaria con todos aquellos alimentos que son una fuente natural de vitaminas para notar inmediatamente mejoras en tu estado de ánimo o, si lo prefieres, puedes recurrir al uso de suplementos multivitamínicos.

Otro elemento maravilloso a tener en cuenta se encuentra en el libre albedrío, una herramienta extraordinaria de la que dispone el ser humano cuando todas sus funciones cerebrales están plenamente desarrolladas.

A través del libre albedrío, cada uno de nosotros es totalmente libre de elegir dónde, cómo y cuándo enfocar nuestra atención; esto puede ser tanto en cosas que tienen un impacto emocionalmente positivo en nosotros como en cosas que nos causan un estado de preocupación sin sentido.

El famoso neuropsicólogo Rick Hanson describe muy bien esta doble cara de nuestro proceso de toma de decisiones comparándolo con un reflector combinado que también funciona como aspiradora: refleja los pensamientos que procesamos como un espejo y luego los aspira hacia nuestra emocionalidad.

Lo que poca gente sabe es que cada uno de nosotros puede entrenar fácilmente su atención y desarrollar una mayor capacidad para controlarla; en este sentido, el Dr. Hanson sugiere entrenar sobre todo la conciencia, ya que esta práctica desarrolla las capas corticales de la materia cerebral que controlan la atención y su enfoque.

Esto también provoca la activación de una de las áreas del córtex prefrontal encargada de la tarea de reducir las emociones negativas causadas por la ansiedad.

Para ser más consciente, el propio Rick Hanson sugiere dedicar unos minutos al día a la práctica de la meditación de atención plena, concentrándose en todas las sensaciones que transmite la respiración. Hay que intentar estabilizarse y reflexionar sobre lo que ocurre en nuestro interior y a nuestro lado durante el día.

La atención plena también puede entrenarse mediante el uso de eventos recurrentes, como las comidas o el timbre del teléfono. Tener vínculos sociales estables también es muy útil para erradicar la ansiedad.

El apoyo social tiene un valor incuestionable en la batalla contra los síntomas de ansiedad y la calidad de las relaciones interpersonales es la piedra angular.

Así lo afirman investigadores de la Universidad de Concordia, que han publicado un estudio en el que ilustran cómo el encuentro con otras personas durante un evento estresante tiene enormes beneficios para el estado de ánimo

del sujeto. Por el contrario, la imposición de un aislamiento prepara el terreno para la ansiedad, el riesgo de depresión y la disminución de la confianza en los demás.

Y qué decir de los efectos casi mágicos de la música... su enorme beneficio sobre nuestro estado de ánimo es universalmente reconocido, pero ha sido científicamente probado por científicos de la Universidad de Kentucky, que demuestran sin ambages que la música es tan eficaz como una verdadera intervención no farmacológica y puede reducir la ansiedad antes de la cirugía y aliviar el dolor físico después de la misma. Si la música tiene este enorme poder sobre nosotros en los momentos más difíciles de la vida, sólo hay que imaginar cuáles pueden ser sus beneficios en la vida cotidiana.

Todo ello se debe a la dopamina (la hormona del bienestar) que desencadena y, en particular, los estudios demuestran que escuchar música lenta y suave es perfecto para calmar la ansiedad. Los entusiastas de las técnicas de meditación zen y los científicos también son conscientes de que la práctica de la meditación reduce la ansiedad y existen numerosos estudios científicos que lo avalan.

En concreto, estudios del Wake Forest Baptist Medical Center identifican con precisión las zonas del cerebro que se activan y desactivan durante el alivio que proporciona la meditación contra la ansiedad.

Cada vez es más noticia la meditación de atención plena, en la que bastan unos pocos minutos al día para reducir la ansiedad cotidiana hasta en un 39%, por lo que nadie debería encontrar razones para no recurrir a ella.

La ansiedad y la depresión también pueden combatirse eficazmente con una dieta adecuada, sin necesidad de decir nada al respecto.

Que una buena alimentación influye indudablemente en nuestro estado de ánimo es un hecho que se ha demostrado a lo largo de los siglos, y también tiene un efecto positivo en la reducción de las adicciones y el estrés.

El ansia por la comida y el hambre son instintos de supervivencia que, sin embargo, se vuelven problemáticos cuando adquiere las connotaciones de una verdadera adicción, especialmente en lo que se refiere a todos aquellos artículos con un alto contenido de azúcar, carbohidratos y grasas.

La adicción a la comida suele desarrollarse como una forma de reacción al estrés, pero es útil saber que puede erradicarse fácilmente volviendo a comer de forma saludable y sin eliminar aquellos alimentos que despiertan la gula de muchas personas.

Uno de los principios cardinales desde los que hay que partir, cuando se pretende mejorar el estado de ánimo a través de una nutrición adecuada, es consumir alimentos que favorezcan de forma natural los neurotransmisores: en

ellos se basa la función de controlar nuestro estado de ánimo, el apetito y los niveles de energía, y también nuestras otras funciones vitales.

Un ejemplo clarificador es la histidina, que es un elemento estructural de la histamina: regula el apetito y también los procesos por los que nuestro cuerpo quema calorías.

Un descenso de la histidina puede hacer que el sujeto no perciba la sensación de saciedad y no se dé cuenta de cuándo debe dejar de comer. Los alimentos que contienen histidina de forma natural son la col, los plátanos, las espinacas, la carne ecológica y el pescado fresco.

Cuando nos sentimos deprimidos, nuestra búsqueda instintiva se dirige a un trozo de chocolate o una porción de pastel, en lugar de una pechuga de pollo a la plancha o verduras.

Esto se debe a que los alimentos naturalmente ricos en carbohidratos y grasas desencadenan la liberación de serotonina, que es un opiáceo natural que actúa en el cuerpo de manera similar a una droga.

Por lo tanto, al consumir alimentos ricos en carbohidratos, lo único que estamos haciendo es ingerir un producto que actúa químicamente sobre nuestro estado de ánimo.

No es casualidad que una investigación de 2012 demuestre que las personas con un alto autocontrol sobre sus impulsos alimenticios tienen una deficiencia de serotonina.

El hecho es que un consumo elevado de este tipo de alimentos conlleva contraindicaciones de cierto tipo, como el aumento de peso, el bajo consumo de energía, la cándida, que a su vez conducen a problemas como la ansiedad y la depresión; por ello, para aumentar los niveles de serotonina, es útil recurrir a los suplementos de vitamina B12 y aumentar la ingesta de grasas EPA.

En particular, la vitamina B12 desempeña un papel fundamental en el mantenimiento del sistema energético neurológico y de las hormonas que sustentan el buen estado de ánimo.

Se encuentra de forma natural en alimentos como el salmón salvaje, los huevos, la carne de vacuno, las aves de corral ecológicas y los quesos frescos.

Por otro lado, para aumentar la ingesta de otras vitaminas del grupo B, como el ácido fólico, debes consumir con frecuencia semillas de girasol, hierbas secas y espinacas, que también producen serotonina sin cargar tu cuerpo con un exceso de azúcar y calorías.

Un interesante estudio publicado en The British Journal of Psychiatry dio valor científico a la conexión entre la ingesta de grasas omega-3 y la depresión: la ingesta adecuada de estas grasas nobles contribuye, según esta investigación, a reducir los síntomas de ansiedad y depresión hasta en un 50%.

Esto no es ninguna sorpresa, si se tiene en cuenta que nuestro sistema nervioso y nuestra materia gris están estructurados en su mayor parte por grasas, de las cuales el 20% son Omega-3 que trabajan para reducir la inflamación general y mejorar la función cerebral en general.

También ayuda a combatir la ansiedad de forma natural, según la psicóloga clínica Karen Lynn Cassiday, el cultivo de un buen sentido del humor.

El Dr. Cassiday señala que incluso cuando nos reímos de forma forzada, se produce en nuestro cuerpo una liberación de dopamina, una sustancia que regula los sentimientos e induce una sensación de recompensa y placer.

Por el contrario, el cortisol, la hormona del estrés, encuentra la aparición de la risa espontánea y alegre, que alivia el estado de ansiedad, fatal para su secreción.

También está John Tsilimparis, profesor de la Universidad Pepperdine de Los Ángeles, que nos enseña que cuando la ansiedad se cuela en nuestra vida un gran remedio para combatirla es empujarnos a hacer algo real, tangible y que podamos tocar.

Esto, exactamente, significa agarrar literalmente un objeto y mantenerlo en las manos durante el mayor tiempo posible, como un cubito de hielo.

Por supuesto, esto puede resultar desconcertante, pero el profesor Tsilimparis explica que nuestra mente no puede estar en dos lugares a la vez y que el hecho de sostener un objeto durante todo el tiempo que podamos sólo nos distrae de dedicarnos a pensamientos ansiosos.

Nuestra mente pasa entonces de devanarse los sesos en un pensamiento excesivo al cubito de hielo que se derrite en nuestras manos.

Según numerosas investigaciones, el método del profesor Tsilimparis se utiliza de forma similar en las consultas médicas, donde muchos médicos utilizan un sistema de distracción de realidad virtual para reducir la ansiedad durante los procedimientos dentales.

Inmersos en un entorno realista generado por la virtualidad, los pacientes que aceptaron utilizarla manifestaron menos ansiedad y dolor que los que se negaron.

También se puede obtener un alivio de la propia ansiedad programando el tiempo de las preocupaciones, es decir, asignando una franja de tiempo en el día para dedicarlo deliberadamente a las propias preocupaciones.

Según un estudio realizado en los Países Bajos, parece que las personas con trastornos de adaptación y ansiedad que intentaron programar 30 minutos de espacio para tratar sus ansiedades fueron capaces de enfrentarse pacíficamente a sus problemas.

Esta investigación hizo uso de la técnica de *"Control de estímulos"* y fue seguida, profundizada y analizada incluso a lo largo de 30 años, mostrando

únicamente la aparición de los beneficios que acabamos de describir.

Adquirir esta autodisciplina de dedicar 30 minutos concretos a escudriñar las propias preocupaciones y considerar las soluciones adecuadas con mucha más claridad permite reflexionar durante el resto del día.

La investigación dio sus primeros pasos a partir de una base de 62 pacientes que, es importante destacar, mostraron inmediatamente excelentes resultados.

Estos pacientes, que hicieron uso de las técnicas de reducción de la ansiedad planificadas antes de comenzar su tratamiento, mostraron mejoras mucho mayores que los que sólo se dedicaron a los tratamientos estandarizados.

Según un médico que no ha participado directamente en la investigación, pero que ha formado parte del equipo de desarrollo de la terapia de control de estímulos para reducir la ansiedad desde 1980, este sencillo pero revolucionario tratamiento consta de cuatro pasos:

1. En la primera fase, los pacientes cuantifican su preocupación al darse cuenta de lo preocupados que se sienten realmente;
2. En la segunda fase, los pacientes identifican un lugar adecuado para dedicarse a pensar en esas ansiedades durante el tiempo que decidan establecer;
3. la tercera fase es el reconocimiento del instante de sentirse ansioso y su postergación, en la que el paciente concentra la mente en una actividad distractiva diferente (como, por ejemplo, la manipulación del cubito de hielo tan querido por el profesor Tsilimparis);
4. En la cuarta y última fase, se pide al paciente que utilice la franja de tiempo que ha identificado para soltar las riendas de la preocupación e identificar la solución a sus desencadenantes.

En la investigación holandesa, incluso los que consiguieron cumplir sólo uno de los cuatro pasos mostraron claras mejoras en comparación con todos los pacientes que sólo se sometieron a tratamiento para los trastornos de ansiedad.

Los resultados muestran cómo la idea de ciertos tratamientos puede ser más eficaz si se muestra a las personas cómo superar sus preocupaciones, quitándoles tiempo para cavilar y, en consecuencia, espacio para vivir.

La razón radica en que la preocupación excesiva también puede tener consecuencias negativas para la salud física, aunque muchos se preguntan hasta qué punto es cierto afirmar que se puede curar la ansiedad excesiva con los mismos métodos que se utilizan para frenar adicciones como comer en exceso.

Por ejemplo, las personas con adicción patológica a la comida tienen que dedicar espacio y tiempo única y exclusivamente a la comida, de modo que los

que tienen el hábito de comer mientras ven la televisión pueden llegar a creer que el acto de ponerse delante del televisor induce el estímulo del hambre.

Del mismo modo, quienes están predispuestos a la ansiedad pueden asociar los lugares de preocupación con las propias ansiedades de las que buscan refugio en el futuro.

Por otra parte, como ocurre con tantos otros tratamientos, para demostrar la eficacia de una terapia basta con probar que la propia terapia proporciona al adepto efectos placebo útiles para contrarrestar la ansiedad.

Capítulo 9: Entrenamiento autógeno

El entrenamiento autógeno (abreviado AT) consiste en una técnica de relajación y desensibilización con la que se pueden experimentar reacciones psicofísicas de cierta magnitud. Se utiliza principalmente para contrarrestar los efectos del pensamiento excesivo, como la ansiedad, la depresión y, en casos graves, las reacciones psicosomáticas incontroladas.

Esta técnica debe su desarrollo al psiquiatra alemán Johannes Heinrich Shultz, que la presentó al público en 1932.

Considerando las respuestas psicosomáticas de ciertos pacientes inmersos en un estado hipnótico, Shultz observó cómo ciertas sensaciones pueden asociarse a cambios fisiológicos precisos en el cuerpo.

Un elemento fundamental del entrenamiento autógeno es la repetición, primero guiada y luego autónoma, de visualizaciones mentales que son la causa del inicio de la relajación psicofísica.

Comienza con la concentración pasiva de las percepciones corporales facilitadas por la autosugestión, como los sofocos, la pesadez de piernas, etc.

A diferencia de la hipnosis, el entrenamiento autógeno hace que el paciente sea libre y, por tanto, operativamente independiente.

Esta técnica concreta se utiliza para mejorar la gestión emocional y en el ámbito clínico es útil para aliviar ciertos trastornos psicofísicos causados por el estrés y también en el ámbito deportivo, para mejorar la actitud psicológica del deportista de cara a la competición como, por ejemplo, en el caso de la apnea de buceo.

El entrenamiento autógeno tiene diferentes aplicaciones y, además de erradicar los trastornos relacionados con la ansiedad y la depresión, se utiliza para tratar condiciones patológicas como la hipertensión arterial y el asma bronquial.

Han sido numerosas las evaluaciones a las que se ha sometido el entrenamiento autógeno en el ámbito clínico desde los primeros días de su descubrimiento en Alemania y su difusión en todo el mundo.

En concreto, en 2002 se publicó un meta-análisis de 60 estudios en la revista especializada Applied Psychophysiology and Biofeedback y en él se ponían de manifiesto todos los beneficios del tratamiento, a tener en cuenta no sólo en el ámbito médico-diagnóstico, sino también desde el punto de vista de la mejora de la calidad de vida, con ventajas iguales o incluso superiores a otras terapias aplicadas.

El objetivo principal del entrenamiento autógeno es desarrollar la autonomía en la regulación emocional, excluyendo por completo las distracciones del entorno, mediante técnicas de visualización específicas que son fáciles de aprender y recordar.

La técnica se basa en tres principios fundamentales:

1. reducción de la estimulación aferente;
2. repetición mental de fórmulas verbales;
3. concentración pasiva.

En particular, este último punto enseña al paciente a centrarse sólo y únicamente en las sensaciones internas y no en los estímulos ambientales, donde el término pasividad se refiere a una actitud definitivamente positiva y nunca negativa.

Consiste en adoptar una actitud permisiva en la que se deja que las emociones se desplieguen con relativa libertad y sin obstáculos, en la que el paciente adquiere un papel de espectador y observador más que de manipulador.

En cuanto a su actuación práctica, el entrenamiento autógeno puede realizarse sentado, en un sillón reclinable o en posición supina (tumbado sobre el estómago) y la técnica consta de 6 ejercicios estándar:

1. relajación muscular: hay que tratar de relajar los músculos subrayando su pesadez mediante la repetición de una fórmula verbal como: *"Me pesa la pierna derecha"*.

Durante las primeras etapas del entrenamiento, la sensación de pesadez en la extremidad es más aguda y más tarde puede sentirse en otras zonas del cuerpo, incluso simultáneamente.

1. Concentración pasiva: a través de ella el paciente centra su atención en la sensación de calor, repitiendo una fórmula verbal como: *"Mi pierna izquierda está caliente*";
2. Iniciación de la actividad cardíaca, que se realiza repitiendo una fórmula como: *"Mis latidos son tranquilos y regulares"*.
3. Concentración pasiva en el mecanismo de la respiración, que se realiza repitiendo frases como: *"Estoy respirando"*.
4. Concentración pasiva en el calor de la región abdominal mediante la repetición de la fórmula: *'Mi esternón está caliente'*.
5. Concentración pasiva en el frescor de la región craneal mediante la fórmula

'Mi frente está fría'.

Al añadir una nueva fase de ejercicios en el entrenamiento autógeno, el paciente debe centrarse siempre en los ejercicios que ya domina, y sólo añadir uno nuevo más adelante, limitando los nuevos ejercicios a una duración corta.

Según las diferentes necesidades clínicas, la secuencia de la fórmula puede modificarse en tres patrones:

1. Reducción de fórmulas: por ejemplo, sólo se pueden utilizar fórmulas de pesadez o de calor;
2. Conjunto de fórmulas estándar, con una fórmula modificada;
3. Conjunto de fórmulas estándar con una fórmula muy específica añadida para el problema en cuestión.

Los estudios demuestran que el entrenamiento autógeno es capaz de restablecer el equilibrio entre las funciones simpáticas y parasimpáticas del sistema nervioso autónomo, llegando a plantear la hipótesis de que esto puede traducirse en enormes beneficios para la salud, ya que se moderan las actividades simpáticas hiperactivas en el caso de los síntomas de ansiedad y se promueven los mecanismos parasimpáticos, como los que favorecen la digestión, la disminución de la presión arterial, los movimientos intestinales, la ralentización del ritmo cardíaco y las funciones inmunitarias.

Sin embargo, también hay que prestar mucha atención a las contraindicaciones del entrenamiento autógeno, ya que se sugiere no practicarlo en caso de:

- individuos con problemas de corazón, especialmente aquellos que han sufrido un ataque cardíaco reciente;

- personas con trastornos psicóticos;

- pacientes cuyos síntomas no pueden ser verificados;

- niños menores de 5 años.

El entrenamiento autógeno está clasificado como una técnica autohipnótica y, por tanto, es fundamentalmente diferente de la heterohipnosis, que presupone la asistencia constante de un terapeuta; esta técnica hace hincapié en la independencia del sujeto, que adquiere el control total de la terapia.

Capítulo 10: Técnicas de respiración para calmar el estrés y la ansiedad

El estrés y la ansiedad son estados emocionales que pueden inducir diferentes síntomas en el sujeto también desde el punto de vista físico, y uno de los más recurrentes es la falta de aire.

Esto puede remediarse utilizando técnicas específicas de respiración.

No es casualidad, de hecho, que la persona predispuesta a la ansiedad se encuentre a menudo en un estado de hiperventilación, en el que respira con mucha más frecuencia y profundidad que sus necesidades reales de oxígeno; esto se debe a que la ansiedad está inducida por una sensación de peligro perpetuo a la que el cuerpo responde aumentando la frecuencia respiratoria para prepararse para luchar o huir.

Todo esto desencadena un círculo vicioso, en el que una introducción excesiva de oxígeno conduce a una disminución de los niveles de dióxido de carbono en la sangre, lo que provoca una vasoconstricción periférica (restricción de los vasos sanguíneos).

A su vez, esto induce un menor suministro de sangre al cerebro y una mayor demanda de oxígeno, lo que a su vez acelera aún más la frecuencia respiratoria.

Para poder interrumpir este mecanismo deletéreo, hay que regular la respiración con técnicas específicas adecuadas para ello.

1. Respiración alternada de la raíz:

- En primer lugar, hay que sentarse cómodamente y confortablemente, estirar la columna vertebral y abrir el pecho;

- Es necesario colocar la mano izquierda sobre el abdomen y llevar la mano derecha hacia arriba, luego colocar los dedos índice y medio de la misma mano entre las cejas;

- Cierra los ojos, inhala y exhala por la nariz;

- Tapar la fosa nasal derecha con el pulgar e inhalar muy lentamente con la raíz izquierda;

- Aprieta la nariz con el pulgar y el dedo anular derecho, conteniendo la respiración;

- Despeje la fosa nasal derecha, utilice el dedo anular derecho para tapar la raíz izquierda y exhale por la fosa nasal derecha, dejando pasar unos segundos antes de volver a inhalar. Inhala de nuevo por la raíz derecha.

- Apriete de nuevo la nariz, deteniéndose unos segundos;

- Abra el lado izquierdo y exhale, haciendo siempre una pausa de unos segundos antes de volver a inhalar.

Este ciclo completo de inhalación y exhalación debe repetirse al menos 10 veces y debe durar un máximo de 40 segundos.

1. Exhalación profunda:

- Exhala todo el aire de los pulmones y luego inhala profundamente;

- Intente que la fase de exhalación dure más que la de inhalación, por ejemplo, inhale durante 4 segundos y exhale durante 6 segundos;

- Continuar con este método durante 2 a 5 minutos, realizándolo en cualquier posición que nos resulte cómoda, incluso de pie.

La exhalación depende directamente del sistema nervioso parasimpático, es decir, el componente de nuestro sistema nervioso que subyace a la capacidad de nuestro cuerpo para relajarse y desconectar; por lo tanto, cuando se está bajo un ataque de ansiedad, es una buena idea intentar primero exhalar todo lo que se pueda antes de inhalar profundamente.

1. Respiración equitativa:

- Cierre los ojos y concentre su atención durante unos segundos en la forma en que respira normalmente;

- cuente muy lentamente hasta 4 mientras inhala por la nariz;

- exhalar haciendo lo mismo;

- En el intervalo entre la inhalación y la exhalación, trate de concentrarse en la sensación de plenitud y vacío en los pulmones, y luego continúe de la misma manera indicada en los puntos anteriores.

La técnica de la respiración equitativa se deriva de la antigua práctica del pranayama yoga y puede realizarse tanto en posición tumbada como sentada, por lo que es adecuada para aplicarla en cualquier lugar y momento del día.

1. Respiración consciente:

- Inspirar y espirar de forma normal y espontánea, al mismo tiempo que se intenta escuchar al cuerpo y darse cuenta, muy a menudo, de que se experimentan sensaciones hasta ahora desconocidas;

- Inspira lenta y profundamente por la nariz, centrando tu atención en la expansión del vientre y la parte superior del cuerpo;

- Exhala de la forma que prefieras;

- Elige una palabra en la que concentrarte y repítela durante la fase de exhalación, como una fórmula. Resultan especialmente eficaces las palabras *"tranquilo"*, *"seguro"* y sus sinónimos;

- En la fase de inhalación, hay que imaginarse una ola que baña nuestro cuerpo, como si estuviéramos sentados o tumbados en la orilla de una playa. En la fase de exhalación, en cambio, es necesario imaginar que uno se lleva la negatividad y los malos pensamientos lejos de sí mismo;

- Si uno se distrae, debe volver a prestar atención a su respiración y a sus palabras de forma tibia;

- Continúa así durante unos minutos, prestando atención a la subida y bajada del vientre.

1. Respiración abdominal:

- Para este tipo de técnica de respiración, lo mejor es tumbarse en el suelo o en una cama con una almohada bajo la cabeza o las rodillas, o bien sentarse en una silla manteniendo la cabeza, el cuello y los hombros relajados y las rodillas dobladas;

- Coloca una mano en la zona entre el pecho y el ombligo y otra en el pecho;

- Inspirar por la nariz, concentrándose en que el estómago debe hincharse donde el pecho debe permanecer inmóvil;

- Apriete los labios y exhale por la boca;

- Intenta involucrar los músculos del estómago, contrayéndolos para expulsar el aire al final de la respiración.

Para que este tipo de respiración se convierta en algo fácil y automático, se necesita mucha práctica, que debe realizarse al menos 3-4 veces al día durante un máximo de 10 minutos.

Puede parecer muy extraño al principio, pero mejorará con la práctica.

Capítulo 11: Cómo desatascarse

Uno de los rasgos más característicos del pensamiento excesivo es una ansiedad y una preocupación que, aunque puedan parecer constantes, siempre son desproporcionadas con respecto a una condición determinada.

En particular, el exceso de pensamiento constituye tanto el suelo como el abono para la proliferación de preocupaciones derivadas de las posibles consecuencias negativas de una circunstancia.

Por ejemplo, una persona puede pasar todo el día con miedo a que ocurra algo que altere su equilibrio (el retraso del autobús, la cancelación del tren, etc.).

Otros individuos podrían considerar que estos miedos son completamente frívolos o irracionales, pero el individuo que sufre de sobrepensamiento ve tanta sustancia en la preocupación por los miedos incondicionales que vive con ello. Una de las formas más comunes de contrarrestar este círculo vicioso de pensamiento se llama decatastrofización.

Esta técnica pertenece al grupo de las terapias cognitivas y ha sido formulada para que la persona se enfrente de forma realista al resultado negativo que tanto teme. En términos sencillos, la decatastrofización pide al paciente que se centre en *"¿Qué pasaría/qué ocurriría si...?"* las cosas terribles cuya inminencia tanto le atormenta ocurrieran realmente.

¿Qué haría el paciente en respuesta, qué soluciones propondría?

La descatastrofización se centra en abordar un resultado, ya sea real o presunto, en lugar de centrarse en la ansiedad y la preocupación en sí.

Si el paciente se concentra en el siguiente paso a dar después de que se produzca el peor escenario que se pueda imaginar, puede elaborar un plan y, muy a menudo, llegar a la conclusión de que todo no sería tan horrible como se imaginaba.

Por ejemplo, hay que guiar al paciente para que formule pensamientos como: *"¿Qué debo hacer si me despiden? ¿Qué debo hacer si mi cliente se molesta por mi retraso y no firma el contrato?*

Por lo general, la respuesta a este tipo de preguntas siempre se refiere a un periodo difícil, que sólo será inicial, porque podrá encontrar un nuevo trabajo o un nuevo cliente con el que concluir las negociaciones.

Ciertamente, las eventualidades citadas en los ejemplos no serían poca cosa, pero ninguna de ellas sería completamente devastadora y aún así permitiría continuar con el camino de la vida.

Para empezar a decatastrofizar, hay que dividir una hoja de papel en tres columnas:

- En la primera columna, debes escribir la consecuencia negativa que temes;

- En la segunda columna, debe escribirse con la fórmula "¿Y si...?":

- En la tercera columna, el paciente debe escribir lo que realmente haría al enfrentarse a la realización de su miedo.

Llegados a este punto, el paciente debería releerlo todo para ver si el nefasto acontecimiento que tanto le preocupa es realmente tan deletéreo y catastrófico y formular un plan de acción como respuesta.

Si la preocupación que se ha puesto por escrito da lugar a la aparición de un nuevo miedo, también hay que ponerlo en la primera columna y repetir el proceso hasta conseguir un estado de tranquilidad y seguridad.

El efecto beneficioso más significativo de la descatastrofización radica en que su práctica nos permite hacer planes para los contextos de miedo, lo que nos da un mayor control sobre ellos y reduce nuestra ansiedad motivada por los mismos.

Todo se observará desde una perspectiva mucho más clara y se adquirirá el inestimable conocimiento de que, pase lo que pase, siempre conseguiremos superarlo todo.

Sólo la muerte no tiene remedio.

Capítulo 12: Terapia cognitivo-conductual para superar la ansiedad

La terapia cognitivo-conductual (abreviada TCC) para la ansiedad ha demostrado ser extraordinariamente eficaz, hasta el punto de que se ha introducido en las guías universalmente reconocidas para indicar las vías de tratamiento más adecuadas para las distintas patologías.

Desde sus inicios, la TCC ha estado indisolublemente ligada a la investigación psicológica, y los científicos que la formularon sometieron inmediatamente sus hipótesis a la prueba de fuego de la falsificación, a la creación de modelos actualizados y a alejarse cada vez más de la concepción filosófica para acercarse a una concepción plenamente científica.

Este enfoque ha sido decisivo para permitir un notable desarrollo de la ciencia psicológica, dando lugar también a la copiosa publicación de obras sobre diversos trastornos.

En particular, es en el campo de los trastornos de ansiedad donde la TCC ha demostrado más su eficacia.

La terapia cognitivo-conductual para la ansiedad tiene como objetivo eliminar los miedos exagerados, así como las conductas de control y evitación que alimentan los trastornos de ansiedad, intentando que el paciente recupere la sensación de seguridad y serenidad en su vida cotidiana.

Para lograr estos objetivos, TCC utiliza:

- Intervenciones psicoeducativas, en las que se proporciona al paciente nuevas formas de leer los estados de ánimo y los pensamientos;

- Técnicas de exposición, mediante las cuales se ayuda al paciente a establecer objetivos graduales para enfrentarse al acontecimiento cuya supuesta ocurrencia es la causa de sus miedos, de manera que pueda enfrentarse a los diferentes miedos temidos, normalmente desde los menos relevantes a los más incisivos.

- Eliminación de las conductas de control, que a menudo son tan habituales que se convierten en automáticas y que consisten en acciones de precaución para evitar el acontecimiento temido (como alejarse de ciertos lugares, intentar estar en determinados contextos, etc.). Muchas veces son precisamente los costes en términos de tiempo y energía que suponen estas estrategias de control los que convencen al paciente de que necesita ayuda;

- Reestructuración cognitiva: junto con el paciente, el terapeuta identifica y discute los pensamientos que mantienen operativa la sintomatología ansiosa, como las creencias de peligro y la tendencia a catastrofizar un acontecimiento desagradable o incluso un simple inconveniente.

Para ello, se realizó un meta-análisis de las publicaciones en las revistas indexadas en MEDLINE y PSYCHINFO de los últimos 15 años aproximadamente, teniendo en cuenta todos los diferentes modelos teóricos que han surgido en el contexto de la Terapia Cognitivo-Conductual.

En cuanto a la lucha contra el Trastorno de Pánico, la TCC suele requerir entre 8 y 12 sesiones y ha demostrado su eficacia en el 78% de los casos, con altos índices de estabilidad en el tiempo.

Para combatir el Trastorno de Ansiedad Social, la TCC tiene una duración terapéutica de 12 sesiones, al final de las cuales el 76% de los pacientes demuestran haber superado su angustia.

En particular, en el caso del Trastorno de Ansiedad Social lo que hace que la TCC sea efectiva es el proceso de reestructuración cognitiva, que lleva a la búsqueda de mejores resultados que la mera exposición.

En el caso del Trastorno Obsesivo Compulsivo, las técnicas de exposición y control de respuesta, junto con la terapia cognitiva, han mostrado resultados estables en el tiempo que no son inferiores a la intervención farmacológica con antidepresivos, con una media de 15 sesiones de al menos 90 minutos.

En el caso del Trastorno Obsesivo Compulsivo, sólo el 21% de los pacientes muestran una mejoría al final de la terapia cognitiva y el bajo resultado se explica por el hecho de que todavía no existe un modelo inequívoco que guíe la intervención en su fase cognitiva, por lo que las intervenciones propuestas actúan mayoritariamente desde un punto de vista conductual.

También está el Trastorno de Ansiedad Generalizada, en el que la TCC muestra una reducción del 53% en el nivel de ansiedad y preocupación en los pacientes que se someten a ella.

En este caso, la terapia suele consistir en 12 sesiones caracterizadas por técnicas cognitivas adecuadas complementadas con ejercicios conductuales.

La dificultad para identificar un protocolo que pueda resultar más eficaz podría explicarse por la ausencia de un objetivo específico, en un trastorno que tiene como características preocupaciones generalizadas pertenecientes a diferentes ámbitos de la vida cotidiana.

En el caso del Trastorno de Estrés Postraumático, tras un TCC el 67% de los pacientes demuestran una reducción sustancial de los pensamientos excesivos, los niveles de ansiedad y la evitación.

Por término medio, en el caso del Trastorno de Estrés Postraumático, la terapia tiene una duración de 10 sesiones y produce beneficios comparables a los de la más reciente EMDR.

También está la cuestión particular de la relación entre la terapia cognitivo-conductual y la terapia farmacológica, ya que la toma de fármacos específicos ciertamente reduce considerablemente los síntomas de ansiedad, pero hay que tener en cuenta que, cuando se interrumpe la toma del fármaco, los síntomas siempre pueden reaparecer, especialmente en los casos en que han persistido durante un largo período de tiempo.

Últimamente, la psicología ha analizado la eficacia de la intervención farmacológica a corto plazo, comprobando la estabilidad de sus resultados y considerando la hipótesis de una intervención combinada entre ésta y la TCC.

En cuanto a la adherencia al tratamiento, la estabilidad de los resultados a largo plazo y la rentabilidad, los meta-análisis informaron de resultados mucho mejores para la terapia cognitivo-conductual.

Las investigaciones que observan el tratamiento combinado no han arrojado resultados concluyentes; por el contrario, en los casos de tratamiento integrador entre la TCC y la terapia farmacológica hubo una alta probabilidad de recaída, que se produjo cuando se suspendieron los fármacos.

La mayor ventaja demostrada por la aplicación de la Terapia Cognitivo-Conductual es que permite al terapeuta integrar técnicas que han demostrado ser eficaces y flexibilizarlas al tratamiento del trastorno específico, por lo que no parece haber prevalencia en la eficacia de una intervención enteramente conductual en comparación con una terapia predominantemente cognitiva.

Otro hallazgo importante fue que el uso de dos o más técnicas combinadas no condujo a resultados significativamente mejores que la aplicación de un único protocolo de tratamiento.

Esto demuestra que, para abordar adecuadamente los trastornos de ansiedad, quizá sea preferible la aplicación de una intervención lineal, al menos en primera instancia, que el uso de varias técnicas en interacción entre sí.

Frente a los estudios más recientes, son las investigaciones más antiguas las que ponen de manifiesto la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual para la ansiedad, aunque nada resta validez a esta práctica que le permite ser citada plenamente en las guías internacionales.

Esta posición adoptada por la comunidad científica podría explicarse por la reciente difusión de trastornos de ansiedad más graves y más difíciles de tratar que en el pasado y por la tendencia de los últimos años a aplicar enfoques caracterizados por una duración corta y un número de sesiones cada vez menor, proponiendo a veces una intervención terapéutica menos eficaz.

Los psicólogos e investigadores han intentado, a lo largo de los años, superar las limitaciones que presenta la Terapia Cognitivo-Conductual propiamente dicha, originando a lo largo del tiempo diferentes formas de psicoterapia cuya eficacia está siendo comprobada por estudios y observaciones clínicas.

Las más conocidas, como el mindfulness, se han estudiado y aplicado durante más de dos décadas, pero hasta la fecha no hay ningún estudio que demuestre inequívocamente mejores resultados que la terapia cognitivo-conductual para la ansiedad, que suele seguir siendo la primera opción de tratamiento.

Capítulo 13: Neuroplasticidad

El término **neuroplasticidad se refiere a la** capacidad de nuestra mente para adaptarse a los cambios que se producen en nuestro cerebro como consecuencia de nuestras interacciones con el entorno.

En pocas palabras, es a través de la neuroplasticidad que el cerebro humano modifica su estructura, adaptándola a nuestras experiencias.

De hecho, las conexiones entre las células cerebrales (neuronas) se organizan y reorganizan en función de las necesidades cambiantes que nuestro organismo les transmite, realizando el mismo mecanismo por el que se produce el aprendizaje.

Por ejemplo: cuando un niño aprende que se quema en el momento en que toca una llama abierta, ha construido una nueva vía neuronal, ha recalibrado su mente en relación con la experiencia de quemarse y ha construido una nueva vía psíquica que le hará sentir una sensación de peligro y alerta en el momento en que vea una llama abierta.

Esta vía psíquica estará presente en la mente del niño durante toda su existencia.

Esta extraordinaria capacidad de readaptación que presenta el cerebro humano permite la creación de nuevas vías y el embotamiento de otras, a través de la formación y desencaje de diferentes conexiones neuronales y, por el mismo mecanismo, la neuroplasticidad también permite a las células nerviosas de cada uno de nosotros compensar aquellas lesiones y enfermedades por las que reciben señales de nuestro organismo: si nos rascamos y las plaquetas presentes en la sangre actúan para curar la herida, es porque fue nuestro sistema nervioso el que las activó, en respuesta a la señal de dolor y malestar recibida de esa parte del cuerpo, *adaptándose* a la condición de la fuga de sangre.

Uno de los principales mecanismos a través de los cuales se manifiesta la neuroplasticidad es el brote de los axones, que no son más que los filamentos celulares característicos de las neuronas y que sirven para transmitir y difundir las señales nerviosas emitidas por el cerebro o destinadas a él.

A través del brote axonal, los axones no dañados desarrollan nuevas conexiones nerviosas entre las neuronas con conexiones rotas o que funcionan mal.

Los axones también generan nuevas conexiones para relacionarse con otras células nerviosas intactas con el fin de crear todas esas nuevas vías neuronales que el ser humano necesita para adaptarse a una nueva condición.

Por ejemplo: cuando un hemisferio cerebral sufre un traumatismo y, por tanto, un daño, ciertas funciones del axón toman el relevo en el hemisferio no lesionado reorganizando y recreando nuevas conexiones entre neuronas para restaurar el daño.

Para conseguirlo, las neuronas deben ser sometidas a un determinado tipo de estimulación mediante la actividad.

Cabe señalar que la neuroplasticidad también puede verse comprometida, como en el caso de las personas que han perdido la audición y desarrollan tinnitus (un pitido persistente en los oídos), causado por la reconexión de las células cerebrales que buscan el sonido.

Esto se debe a que, para formar conexiones beneficiosas, las neuronas deben ser sometidas a una estimulación adecuada.

Neuroplasticidad funcional y neuroplasticidad estructural

Hasta la fecha, no existe una teoría global sobre el estudio de la neuroplasticidad en diferentes sistemas y estructuras.

Sin embargo, si la neuroplasticidad implica la capacidad de provocar cambios adaptativos en la función y la estructura del sistema nervioso, se puede hacer una distinción fundamentada entre dos tipos de neuroplasticidad: la neuroplasticidad funcional y la neuroplasticidad estructural.

La neuroplasticidad estructural se refiere a la capacidad del cerebro de alterar sus conexiones neuronales.

En relación con este tipo de neuroplasticidad, el organismo humano prevé la creación de nuevas neuronas que se colocan en el sistema nervioso central a lo largo de la vida del sujeto.

Hoy en día, los investigadores utilizan cada vez más métodos de imagen transversales, como la resonancia magnética y la tomografía computarizada, para analizar los cambios estructurales del cerebro humano en respuesta a estímulos que pueden ser tanto internos como externos.

Por ello, elementos como los cambios en la fuerza sináptica (la capacidad de crear e introducir nuevas células neuronales) del cerebro y los cambios en las proporciones de materia gris (que pueden aumentar o disminuir) se consideran ejemplos de neuroplasticidad estructural.

Actualmente, la neuroplasticidad estructural encuentra su campo de estudio y aplicación en el ámbito de la neurociencia.

La neuroplasticidad funcional, por su parte, es la capacidad del cerebro para asignar diferentes funciones y tareas a las células neuronales.

Esta reorganización de las tareas puede producirse como resultado de eventos clínicos previos, como la necesidad de adquirir y recuperar la memoria, y también como función restauradora ante un daño o un mal funcionamiento.

En el segundo caso, las tareas funcionales se desplazan de una región del cerebro a otra, en relación con una demanda de recuperación de procesos conductuales o fisiológicos.

Lo que hace que la neuroplasticidad funcional sea realmente única es el hecho de que no hace necesariamente inmutable la función de una neurona dentro de una red, sino que contribuye a la codificación de la memoria; no es casualidad que la neuroplasticidad funcional se atribuya a diversas experiencias vitales, como el desarrollo de las habilidades musicales y la destreza en la práctica de un deporte.

Llegados a este punto, podemos destacar la conexión entre la neuroplasticidad y el aprendizaje que, en esencia, responde a un mecanismo muy sencillo: a medida que aprendemos algo nuevo, creamos nuevas vías neuronales.

Cada nueva noción que asimilamos conecta nuevas neuronas y modifica la realidad operativa predefinida por nuestra materia gris.

Por supuesto, el proceso de aprendizaje humano no sólo está implicado en la neuroplasticidad, que, por ejemplo, no siempre actúa cuando aprendemos nuevos hechos, mientras que siempre está presente cuando aprendemos un nuevo idioma o intentamos mejorar nuestras cualidades para tocar un instrumento musical.

Y es precisamente a través de este mecanismo que el ser humano podría aprender los mecanismos que le permitirían reconectar el cerebro de forma intencionada.

El uso de la neuroplasticidad para superar la ansiedad

Los principios de la neuroplasticidad se aplican muy bien en el campo de la prevención y el tratamiento de los trastornos de ansiedad: nuestro cerebro, aplicando la neuroplasticidad, es totalmente capaz de remodelarse para mejorar nuestra capacidad de afrontar la ansiedad.

Hay que señalar que cualquier tipo de cambio adaptativo va en detrimento de otros cambios: desarrollar las áreas del cerebro que subyacen a la aparición de la

ansiedad y todos sus trastornos altera el funcionamiento de las partes encargadas del desarrollo de la calma y el autocontrol.

Por eso, imponernos encadenar la ansiedad en los meandros de nuestra mente para evitar que salga no es suficiente, siempre estará ahí acechando y esperando para irrumpir en nuestra existencia.

Para que una conexión neuronal sea efectiva, debe ser de naturaleza **competitiva**, es decir, que implique a diferentes áreas de nuestro cerebro y sea específica para la consecución de su propósito: es contraproducente obligarse a no pensar en el motivo de la propia preocupación, mientras que no lo es en absoluto obligar a la mente a observar esa misma preocupación con toda la objetividad y racionalidad que se pueda, para darse cuenta de lo exagerada que es, o para darse cuenta de cómo la solución está más al alcance de lo que se pensaba.

Este resultado, por trivial que parezca, requiere tiempo y esfuerzo, porque estos cambios en el cerebro se consiguen modificando y adaptando los patrones de pensamiento, estimulando el recuerdo y la memoria, realizando ejercicios de respiración, aumentando la percepción sensorial y la conciencia corporal.

Hasta la fecha, no hay muchos ejercicios relativos a la neuroplasticidad en el tratamiento de la ansiedad y la depresión, pero esto no significa que no haya nada que trabajar en este sentido.

Se ha comprobado que prácticas y actividades como los juegos de memoria, el aprendizaje de un nuevo instrumento, el yoga, el ejercicio lento y moderado, etc., potencian la neuroplasticidad y pueden utilizarse para contrarrestar los trastornos de ansiedad.

El conocimiento y la plena conciencia de la dinámica de la neuroplasticidad, de hecho, permite a cualquiera jugar con la ansiedad, ya que algunos de sus mecanismos de afrontamiento desencadenan cambios de tipo cerebral que pueden allanar el camino hacia la recuperación total.

Sea cual sea la experiencia que tenga un ser humano (ya sea un pensamiento o una acción), su cerebro cambia y se adapta y, a menudo, esta función fundamental de la neuroplasticidad es mal entendida por muchas personas.

Y es que pocos se dan cuenta de que no todas las experiencias son iguales, ya que la asimilación de habilidades necesarias para la supervivencia o las relacionadas con el afrontamiento de amenazas y peligros adquieren mayor prioridad que otras en la creación de nuevas conexiones cerebrales.

Dado que el pensamiento no es más que una experiencia de nuestro cerebro, cualquier pensamiento estresante y persistente puede dejar un rastro que haga que la persona se sienta ansiosa.

Estas secuelas pueden presentar sus huellas en nuestro psiquismo incluso mucho tiempo después de la aparición del factor desencadenante, como en el caso de los traumas de la infancia, las enfermedades físicas, las relaciones mal acabadas, etc.

De este modo, un pensamiento o estilo de pensamiento puede adquirir las connotaciones de la repetición de una manera que al sujeto le parece automática e independiente de su voluntad.

Pero también es cierto que la plasticidad característica del pensamiento y del cerebro humano acompaña a cada individuo desde el momento de su nacimiento hasta el momento de su muerte, por lo que siempre estamos a tiempo de aprender y aplicar los mecanismos de la neuroplasticidad a nosotros mismos.

Lo que hace de la ansiedad un adversario especialmente insidioso es su característica de atribuir a las cosas un valor de amenaza, casi siempre exagerado o incluso infundado.

En pocas palabras, esta condición emocional hace que nuestro cuerpo proceda a una secreción desproporcionada de la hormona del estrés, el cortisol.

Dado que, en el contexto de los cambios cerebrales, se da mayor prioridad a las fuentes de amenaza y peligro, cualquier experiencia tiene un impacto significativo en el cambio neuroplástico.

La neuroplasticidad no resuelve la ansiedad, no la vence, sin embargo, quien la conoce y la aplica aprende a manejar la ansiedad de la mejor manera posible; esto se debe a que la estructura y funcionalidad de nuestra mente sufre una transformación, en la que las técnicas de afrontamiento y las conductas de evitación contribuyen a la formación de nuevos cambios cerebrales que pueden hacerlas automáticas y espontáneas con el tiempo.

Esta importante fase en la que se produce la neuroplasticidad, si no se mantiene bajo estrecha observación, puede incluso resultar perjudicial y dar lugar a la creación de un círculo vicioso, ya que esas mismas técnicas que podrían ayudar a la persona a salir del estado de ansiedad pueden convertirse en un obstáculo en el camino hacia su completa recuperación.

En cualquier caso, nuestra mente cambia en relación con nuestra experiencia, y si es así, nunca deja de cambiar, así que ¿qué razón habría para no convertir este cambio en una ventaja?

La otra cara de la moneda que presenta la neuroplasticidad radica en que conduce a la persona hacia un inevitable bloqueo emocional cuando se pierde.

En esta fase de bloqueo emocional, la ira, que normalmente debería verse como un sentimiento natural del alma humana, adquiere su connotación realmente dañina, ya que alimenta el propio bloqueo como la paja alimentaría un fuego. Sentimientos como el estrés y el miedo también pueden considerarse

naturales, pero si se les da demasiada libertad, acaban creando repercusiones muy negativas en la salud psicofísica.

Por ejemplo, aunque nos esforcemos por ser personas desinteresadas y serviciales, si no tenemos la suficiente plasticidad acabamos por no sentirnos libres para decir *"No"* incluso cuando las circunstancias lo exigen, lo que provoca toda una serie de problemas.

Una de las razones por las que a las personas les resulta difícil desterrar la ansiedad de sus vidas radica en el hecho de que le atribuyen la connotación de un elemento estrictamente relacionado con el pensamiento. Debido a esta creencia errónea, las personas tratan de encontrar únicamente una solución cognitiva a la ansiedad, pero el simple hecho de esforzarse por detener la secuencia de pensamientos ansiosos no siempre es la solución más deseable y se corre el riesgo de obtener resultados totalmente incoherentes.

La ansiedad no sólo actúa desde el punto de vista cognitivo, ya que también tiene influencias muy fuertes desde el punto de vista físico y, como la ansiedad también está causada por la repetición y los patrones de pensamiento habituales, mediante el uso correcto de la neuroplasticidad cada uno de nosotros puede percibir un cambio aunque sea a través de mucha concentración y perseverancia.

En algunos aspectos, la neuroplasticidad es similar a la respiración: existe en nosotros de forma innata, pero no todo el mundo es capaz de utilizarla adecuadamente para conseguir un objetivo, que, en nuestro caso, es siempre aliviar los síntomas de la ansiedad y conseguir que no vuelva a aparecer en nuestra puerta.

Capítulo 14: El papel del subconsciente

Por increíble que parezca, a los 20 años aproximadamente, todo ser humano tiene ya almacenada en su mente la misma cantidad de información y nociones que contiene una enciclopedia.

Otro hecho interesante es que las personas con arrugas y pelo blanco, bajo hipnosis, pueden recordar eventos que ocurrieron cuando eran niños con una claridad desarmante. Esto se debe a que la memoria inconsciente de los seres humanos se mantiene casi intacta a lo largo de su vida, mientras que lo que presenta problemas es la evocación racional e intencionada de los recuerdos.

El papel del inconsciente es almacenar y recuperar datos para inducir en el ser humano al que pertenece aquellos comportamientos para los que ha sido programado: como un PC.

De hecho, el inconsciente de uno siempre hará cualquier cosa para ajustarse a un patrón consistente con su autoconcepto y la repetición tipo mantra de las afirmaciones positivas es útil precisamente para esto, ya que permite reprogramar la mente de uno para dirigirla hacia la búsqueda del éxito.

Leer citas inspiradoras, conocer la historia de personas famosas por su tenacidad y participar en programas de motivación tiene un impacto muy positivo en las personas por esta misma razón: en el momento en que centramos nuestra mente en ideas edificantes, nuestro subconsciente empieza a adoptar un patrón positivo en su pensamiento y en su visión de la vida.

Si la mente consciente puede verse como un agricultor que siembra cosas buenas, nuestra mente subconsciente puede verse como la tierra en la que intentamos hacer brotar esas semillas: esta evocadora metáfora hace que uno se dé cuenta inmediatamente de lo importante que puede ser utilizar el pensamiento positivo para convertirlo en la columna vertebral de la propia existencia.

La mente subconsciente trabaja ininterrumpidamente, desde el momento en que uno nace hasta el momento en que se va, en la adaptación de su comportamiento a sus pensamientos, esperanzas y deseos emocionales, por lo que cada uno de nosotros cosecha sólo y únicamente lo que siembra allí: sean rosas o zarzas.

A través de su **función homeostática,** es el subconsciente el que hace latir el corazón, regula los mecanismos físicos de la respiración y mantiene nuestra temperatura corporal en sus niveles óptimos, y es también a través de la misma función que condiciona el comportamiento de cada individuo sobre la base de lo

que ha vivido, hecho y dicho en el pasado, porque todos los hábitos de acción y pensamiento se almacenan y procesan dentro de la propia mente subconsciente.

Todas nuestras zonas de confort también se almacenan en ella, por lo que es de vital importancia adquirir el hábito de establecer y perseguir objetivos de cierta seriedad y utilidad; de hecho, el acto de concentrarse en ser productivo y decidido en la persecución de los objetivos que nos proponemos se convertirá, con el tiempo, en parte de nuestra zona de confort y nos resultará natural.

Cada vez que probamos algo nuevo, o cada vez que nos encontramos rompiendo el ritmo de uno de nuestros hábitos, sentimos una sensación de malestar acompañada también de la aparición de miedo y ansiedad, porque un comportamiento nuevo o específico en ese momento está estimulando y alterando nuestro subconsciente en sus patrones de comportamiento.

Todo esto forma parte de las causas que dificultan el abandono de una adicción, ya que se ha convertido en un hábito para nosotros.

Sin embargo, también es cierto que a medida que uno aprende a hacer malabares con la creación habitual de sus patrones de comportamiento, puede aprovechar el poder del hábito para crear nuevas zonas de confort que nuestro subconsciente no puede evitar.

Incluso el mero hecho de imaginar que vamos a hacer algo nuevo es como si nuestro subconsciente nos arrastrara a nuestra zona de confort, ya que siempre resultará ser algo diferente a lo que estamos acostumbrados y, por tanto, nos creará una sensación de temor, y esta es la razón por la que, al principio, puede resultar difícil practicar la gestión del tiempo, pero nos ayudará a reprogramar nuestro subconsciente en nuestro beneficio.

Las personas verdaderamente seguras de sí mismas suelen ser capaces de salir de su zona de confort, ya que son muy conscientes de que ésta puede ampliarse cada vez más en cualquier ámbito.

De hecho, es precisamente esa sensación de miedo y desasosiego que uno siente al salir de su zona de confort la que nos indica lo cerca que se está de adquirir un nivel superior de habilidad y crecimiento personal que le haga sentirse de nuevo cómodo.

Por eso es necesario adquirir técnicas cuya aplicación nos permita reprogramar nuestro subconsciente y creer más en nosotros mismos, para que el miedo a lo nuevo y a lo desconocido deje de llamar a nuestras puertas.

Si, por ejemplo, uno alimenta en secreto el sueño de pintar y exponer sus obras en una exposición, puede salir de su zona de confort, tomar medidas para aprender las técnicas apropiadas para pintar de la manera que mejor se adapte a su inclinación artística y dejar de aferrarse al sueño sin hacer nada para realizarlo.

Cuanto más nos acerquemos al éxito, cuanto más corta sea la distancia que nos separa de la búsqueda de nuestro objetivo, más capaces seremos de estar en armonía con nuestro subconsciente.

La tendencia universal es atribuir importancia única y exclusivamente a la mente consciente, que constituye el pensamiento crítico inherente a todo ser humano, mientras que apenas nos damos cuenta de cómo el subconsciente, que está metafóricamente por debajo de esta capa, es el verdadero factor determinante de todos nuestros actos.

Es como una enorme base de datos de nuestros recuerdos, con una capacidad de adquisición casi ilimitada, y almacena todo lo que nos sucede de forma completamente indeleble: todos nuestros patrones de pensamiento y acción están ahí, al igual que los límites de todas nuestras zonas de confort.

Hay que estar dispuesto a aceptar la sensación de incomodidad inicial que surge cuando se empieza a hacer cosas nuevas si se quiere mejorar y afrontar el crecimiento personal, cumpliendo una de las estrategias que utilizan las personas de más éxito.

Capítulo 15: La relación entre el pensamiento excesivo y la representación de la realidad

Cada individuo tiene su propia y única representación de la realidad, que corresponde a la interpretación de los datos fácticos que cada uno de nosotros percibe como verdad objetiva.

Por ejemplo, cuando experimentamos una sensación de limitación y carencia, esto se debe a que, de alguna manera, hemos *filtrado* la realidad a través de nuestro punto de vista y conocimiento, por lo que nuestra concepción de la realidad suele cambiar en relación con los acontecimientos y las personas que nos rodean.

Con el tiempo, nuestra percepción de la realidad será cada vez más amplia, dándonos una mayor conciencia de *lo que* hacemos y *cómo* lo hacemos: en eso consiste la noción de experiencia.

A partir de aquí, cuanto más se amplíe nuestra experiencia, más conscientes seremos de quiénes somos y de nuestras metas y objetivos.

Cada vez que uno o varios de nuestros cinco sentidos perciben un estímulo, nuestra mente lo procesa y es mientras se produce este ciclo de filtrado cuando acumulamos experiencia y elaboramos nuestra visión subjetiva de la realidad, en la que centramos nuestra atención.

Sin embargo, hay que señalar que, de las miríadas de información que almacenamos mediante el uso de nuestros sentidos, sólo y únicamente una parte de ella permanece con nosotros, mientras que la mayor parte se elimina para siempre, permitiéndonos notar sólo unos pocos detalles de todo lo que cada uno de nosotros percibe.

Sólo nos fijamos en lo que queda al final de este proceso, que puede variar de una persona a otra, por lo que la representación de la realidad es diferente en cada individuo y muy subjetiva y nunca se corresponde con la verdad absoluta.

Además, nuestro proceso de filtrado distorsiona cualquier información entrante para ajustarla a lo que ya sabemos, a nuestras creencias y a nuestra personalidad: **cada uno de nosotros distorsiona la realidad**, especialmente cuando hacemos predicciones sobre el futuro o imaginamos algo que aún no es real pero que deseamos que ocurra.

Otro elemento del proceso de filtrado de los estímulos externos es la **generalización**: al recurrir a ella, los seres humanos no se ven obligados a asimilar continuamente las mismas nociones y a operar con los mismos

esquemas mentales, como los que nos hacen aprender qué es un edificio de apartamentos, qué es una iglesia, etc.

Este mecanismo puede resultar insidioso si le permitimos actuar con demasiada libertad, pero puede ser una carta de triunfo si aprendemos a gestionarlo conscientemente.

De hecho, nuestros padres, nuestros familiares, nuestros profesores y, en definitiva, todos aquellos que han ejercido una mínima autoridad sobre nosotros, a lo largo del proceso de nuestra crianza, han tratado de programarnos, como se hace con un ordenador, induciéndonos a creer en lo que les parecía correcto o en lo que dictaban las normas de convivencia civilizada, pero adquirir plena conciencia de lo que se hace permite cambiar la percepción y, de hecho, apropiarse y reescribir ese programa.

En el momento en que tomamos plena conciencia de lo que hacemos desde un punto de vista inconsciente, todas nuestras oportunidades se amplían, convirtiéndonos de hecho en causa y efecto de nosotros mismos: ¡en ese momento podemos expresar plenamente todo nuestro potencial latente!

Uno dejará de ser, a todos los efectos, un individuo con una personalidad moldeada por terceras personas.

Para conseguirlo y mantener a raya el pensamiento excesivo y sus degeneraciones, es necesario tener en cuenta el mundo de la mente y el mundo que existe más allá de ella.

En concreto, el mundo de la mente se apoya en cuatro pilares importantes, que son: la percepción de nuestro estado físico y emocional (cómo nos sentimos), el tipo de personas que conseguimos atraer, el tipo de acontecimientos que conseguimos fomentar a nuestro alrededor y los significados que atribuimos a lo que nos ocurre.

Nuestro psiquismo suele moldear estos cuatro aspectos de nuestra vida de forma espontánea y automática, aunque nada impide que alguien consiga dominarlos a través de sus propias elecciones.

La parte de cada uno de nosotros que es capaz de impulsar la creación de estos elementos subtiende precisamente a la representación de la realidad inherente a cada sujeto, es decir, al conjunto de procesos cognitivos internos presentes y diferentes en cada ser humano.

Cada individuo ha dibujado su propia representación de la realidad como si se tratara de un mapa que debe consultar para desentrañar los caminos de su infancia, por lo que quienes tuvieron padres y educadores cariñosos y crecieron en un entorno sano y sereno suelen presentar una personalidad con relativa facilidad para obtener buenos resultados.

Por otro lado, aquellos que han tenido unos padres algo disfuncionales, los que no crecieron en un entorno adecuado para la serenidad de un niño, y quizás incluso tuvieron profesores nada adecuados para ello, pueden poseer una representación de la realidad que les hace tender a proyectar sólo y únicamente imágenes y pensamientos negativos, abriendo la puerta a la formación de un adulto con rasgos ansiosos y todo lo que ello conlleva.

Pero si aprendemos a dominar nuestra propia representación de la realidad y a mantenerla bajo observación mientras crea nuestra percepción de la realidad, todo será más fácil, permitiéndonos eliminar por completo aquellas percepciones que generan pensamientos excesivos y negativos.

En el momento de la experiencia sensorial, cada uno de nosotros filtra y reprocesa todo lo que percibe a través de la experiencia sensorial (el uso de los cinco sentidos) tamizándolo a través de nuestro propio conocimiento, nuestras propias ideas, nuestra propia concepción de la vida.

Automáticamente, nuestro subconsciente borra todo lo que no consideramos relevante o útil y selecciona todas aquellas cosas a las que deberíamos dedicar nuestra concentración en su lugar, pero es bien sabido que cuando un individuo se concentra en algo, su mente encuentra la manera de crearlo o de atraer más de ello.

Por ejemplo, si se elimina toda la negatividad que genera la preocupación y el pensamiento excesivo, la mente subconsciente no podrá centrarse en ellos y el sujeto que lo haga sólo atraerá la positividad hacia sí mismo.

Tampoco debemos olvidar cómo cada uno de nosotros distorsiona la información que percibe, ya sea para corroborar lo que ya cree o para dar más protagonismo a lo que valora.

Por ejemplo, un aficionado a los fenómenos paranormales detectaría fácilmente un fantasma en un vaso empañado, mientras que una persona que no lo es sólo vería en él un halo blanco: esto se debe a que el subconsciente del buscador de fantasmas ha añadido a su percepción un elemento que no existe realmente, o ha creado una percepción totalmente errónea, de modo que lo que percibe se ajusta a su representación de la realidad.

La distorsión es otro elemento que puede compararse fácilmente con un arma de doble filo, ya que puede resultar igual de peligrosa que si se utiliza para alterar deliberadamente lo que se percibe con el fin de abrir la realización de oportunidades que han permanecido latentes.

Un ejemplo de distorsión positiva es el acto de hacer planes para el futuro, de fijar objetivos, de planificar un futuro satisfactorio y satisfactorio y, al permanecer en el estado de ánimo positivo, somos capaces de atraer hacia nosotros todos los factores favorables a la realización de nuestras intenciones.

El pensamiento negativo, en cambio, nos induce a centrarnos en la negatividad; cuando degenera en ansiedad, nos lleva a anticipar sólo contratiempos e inconvenientes y, con ello, sólo conseguimos servírnosla en bandeja de plata.

Nuestra representación de la realidad viene dada por lo que, para nuestra mente subconsciente, queda al final del filtrado de la información que percibimos a través de la experiencia sensorial, y todas estas diferentes representaciones de la realidad que creamos, después de pasarlas también por el tamiz de nuestro diálogo interior, pasan a constituir lo que los psicólogos cognitivos denominan *estrategias*.

Por ejemplo, si estamos en el coche y tenemos una cita, si **vemos** (experiencia sensible) que la carretera está bloqueada por un árbol caído y por los bomberos que están tratando de despejarla, sabemos que no podremos avanzar durante bastante tiempo (filtrado de la información percibida) pero queremos dar una buena impresión presentándonos a tiempo a la cita (diálogo interior), así que pensamos inmediatamente en una ruta alternativa para no quedarnos atascados en ese tramo (estrategia).

En cada momento de nuestro día, estas secuencias irrumpen en nuestras vías emocionales: alguien puede enfadarse por el inconveniente y retroceder maldiciendo, otro puede encontrarlo divertido y reírse de ello, el demasiado pensador sólo empezará a lanzarse a la refriega del pensamiento negativo: *"¿Y si la otra carretera se bloquea? Todos los que pasen por allí lo habrán cogido, así que igual llego tarde a mi cita"*, *"¿Y si me pierdo por la otra carretera? No estoy acostumbrado a tomarla, sé poco de ella..."* o, en algunos casos: '¿Y *si es una señal para avisarme de que no tengo que ir a esta cita?'* cuando lo único que hay que hacer para llegar a tiempo es actuar y no perderse en el laberinto de la catastrofización y el derrotismo.

Son estos estados de ánimo los que crean nuestras acciones, pensamientos y actitudes, enviando señales informativas a los demás y atrayendo a ciertos tipos de personas a nuestras vidas: algunos se alejarían de una persona con tendencia a impacientarse con demasiada facilidad, otros considerarían que una persona que siempre intenta ver el lado divertido de las cosas es un tonto, otros juzgarían que la persona que no muestra signos de preocupación es apática y superficial, etc.

Esto adquiere una connotación importante, ya que la aparición del pensamiento excesivo y la ansiedad también se debe a la influencia de las personas con las que contratamos en nuestra vida diaria y que nos rodean.

Por lo tanto, si quieres estar rodeado de gente positiva, primero tienes que **ser** positivo.

Capítulo 16: Las mejores aplicaciones para combatir el estrés

El smartphone es un verdadero arma de doble filo, ya que puede ser una forma importante de estrés durante el transcurso del día en la misma medida en que puede resultar una herramienta de eje útil para mejorar la calidad de vida.

En este sentido, hay aplicaciones que pueden ayudar al usuario a recuperar la calma y la serenidad que tan a menudo se ven minadas por el exceso de pensamientos.

No es necesario recurrir a aplicaciones de pago, ya que existen excelentes para lograr el objetivo de aliviar los síntomas del estrés.

A continuación se presenta una lista de los que dieron los mejores resultados:

- Calm: una de las aplicaciones más descargadas diseñada para ayudar al usuario a meditar, concentrarse y dormir mejor.

Calm ofrece acceso gratuito a clases de meditación, muestra ejercicios de respiración antiestrés y permite escuchar música relajante.

Sonidos e imágenes de la naturaleza, contenidos de audio narrados por personajes famosos y pensamientos positivos forman el repertorio de esta aplicación, desarrollada con la aportación de eminentes expertos.

Sus programas se subdividen en función de los usuarios principiantes, intermedios y avanzados, y se pueden registrar cómodamente los progresos en su uso.

Las meditaciones guiadas presentes también están subdivididas por temas y áreas de pensamiento y tienen una duración de 3 a 25 minutos.

Lo especial de Calm es que guía a los usuarios con mucho cuidado a través de la práctica de la atención plena con un tutorial introductorio de 5 días, con sesiones de meditación silenciosa o guiada que duran entre 3 y 30 minutos.

Por lo tanto, esta aplicación se adapta fácilmente a las necesidades de todo el mundo y consigue ser asequible para todos, especialmente para aquellos que sólo pueden utilizarla durante un corto periodo de tiempo, como por ejemplo durante su descanso para comer;

Las sesiones de meditación se pueden personalizar con la selección de sonidos del mundo de la naturaleza y tonos relajantes como los que emiten las campanas tibetanas, entre otros.

Calm también te permite apuntar recordatorios y notas útiles para tu rutina diaria y consultar estadísticas para seguir tu trayectoria personal.

- Happy Not Perfect: es una aplicación que ofrece herramientas de apoyo específicas para los distintos estados de ánimo, permitiendo al usuario superar los momentos de frustración, ira, tristeza o cansancio.

Entre las diversas propiedades de Happy Not Perfect están los ejercicios interactivos diferenciados según el estado de ánimo, las meditaciones guiadas y las técnicas de respiración destinadas a la relajación instantánea.

En particular, su función *Daily Refresh,* dividida en siete pasos, ayuda a implementar y salvaguardar el bienestar y el buen humor diarios.

- Headspace: Meditation & Sleep: es otra excelente aplicación para encontrar una variedad de herramientas para contrarrestar la ansiedad, enfriar la ira y vencer el insomnio.

Çìapplication también tiene una parte de ejercicios con una pista de entrenamiento que aplica la fórmula *"mens sana in corpore sano"*. Junto con numerosas sesiones de meditación útiles para el trabajo y el estudio, ayudan a la concentración, la priorización y la estimulación de la creatividad y la productividad.

La gestión del dolor también tiene una sección dedicada en Headspace, que proporciona al usuario herramientas para afrontar eficazmente el embarazo y enfermedades como el cáncer.

Por último, esta aplicación también está llena de caminos de meditación para los estudiantes, aunque más pequeños.

- Smiling Mind: esta aplicación fue desarrollada por un grupo de educadores y psicólogos y se centra en ayudar a los jóvenes en su relación con el mundo y el entorno escolar, con especial énfasis en la gestión de las normas.

Esto no quita que también tenga una sesión dedicada a los adultos, con sesiones de entrenamiento de 10 minutos cada una, diseñadas para tratar las dificultades del estrés laboral.

La nutrición también se tiene muy en cuenta en Smiling Mind, con directrices que pretenden guiar al usuario para encontrar el bienestar integral y el equilibrio psicofísico.

Un usuario italiano podría tener inicialmente dificultades de adaptación para utilizar la aplicación, que se diseñó inicialmente para dirigirse a usuarios de minorías aborígenes, y se pensó para ser utilizada en lenguas indígenas, hasta el punto de que las meditaciones fueron escritas y grabadas por las mujeres mayores de la Anangu Pitijantjatjara Ngaanyatjarra, una región australiana.

Todos los recelos iniciales que suscita se desvanecen en cuanto uno se decide a dedicar unos minutos a utilizar Smiling Mind, cuyas funciones resultan eficaces para quien se esfuerza por depositar un mínimo de confianza en ella.

- SAM: el nombre de esta aplicación es un acrónimo de Self-help Anxiety Managementv y debe su desarrollo a los psicólogos de la Universidad del Oeste de Inglaterra.

Sam contiene 25 sesiones diferentes de autoayuda que proporcionan al usuario habilidades útiles para controlar la ansiedad y mejorar la relajación tanto física como mental.

En concreto, SAM dispone de una herramienta de visualización gráfica con la que el usuario puede autocontrolar continuamente su estado de ansiedad para *conocer el enemigo* al que se enfrenta, de modo que pueda neutralizarlo lo antes posible.

Como guinda del pastel, cabe mencionar que SAM cuenta con su propia red social, pequeña, confidencial y cerrada, con la que ofrece a sus usuarios la oportunidad de interactuar entre sí.

- Mindcine: Esta particular aplicación, desarrollada por eminentes investigadores en psicología y psiquiatría, pretende acudir en ayuda de los usuarios mediante una selección específica de temas musicales que actúan directamente sobre las ondas que emite el cerebro humano (ondas Alfa, Beta, Gamma, Delta y Theta) y la estimulación de sus frecuencias, para superar estados emocionales alterados como el estrés, la ansiedad y la falta de concentración o creatividad.

- Brain.Fm: una aplicación que sigue el mismo principio que Mindcine, desarrollada en colaboración con un equipo de neurocientíficos.

El objetivo de Brain.FM es actuar sobre la sinapsis del usuario a través de la música para conseguir diversos resultados como concentrarse, dormir mejor o simplemente relajarse.

En el corazón de todo ello está el funcionamiento de un algoritmo que permite conseguir el resultado deseado en sólo 15 minutos, lo que la convierte en una de las herramientas más útiles que existen.

- Happify: los creadores de esta app apuestan por el hecho de que el juego juega un papel fundamental para superar el estrés, enseñando al usuario hábitos saludables.

Al acceder a la app por primera vez, el usuario es sometido a un pequeño cuestionario con el objetivo de conocer mejor sus necesidades (que pueden ir desde la eliminación de pensamientos negativos hasta la superación del estrés) y, en función de las respuestas, Happify asigna cuestionarios con un objetivo final que debe perseguirse día a día a través de una secuencia de sencillas acciones a realizar en la vida cotidiana.

- The Mindfulness App: una de las aplicaciones más eficaces para hacer malabares con el mundo del mindfulness, que ha llegado a Italia de la mano del Centro Mindfulness, después de haber tenido un éxito moderado en el norte de Europa.

Esta aplicación ofrece numerosos tipos de meditación que se adaptan a los distintos momentos del día y al tiempo del que dispone cada usuario.

Muy fácil de usar, sólo se tarda cinco minutos y no requiere ningún esfuerzo especial, salvo seguir las instrucciones de la voz guía en italiano.

- Serenity: una aplicación que permite a los usuarios aprender numerosos ejercicios de meditación y atención plena.

Para ello, Serenity se completa con una guía de mejora del sueño, que le permite establecer recordatorios diarios para mantenerse en el camino y supervisar su progreso con gráficos y estadísticas, a través de más de 2 horas de audio gratuito con pautas para alcanzar sus objetivos.

- Sleeptime: Esta aplicación se centra exclusivamente en el sueño, proporcionando a los usuarios sonidos relajantes para su reconciliación, controlando las horas de sueño y despertando suavemente al usuario en la fase de sueño más ligero para asegurar que uno siempre se despierte descansado y relajado.

Una vez hecho esto, Sleep Time mostrará una puntuación y un análisis detallado de la duración y la calidad del sueño.

Conclusión

El exceso de pensamiento es un comportamiento humano del que nadie puede presumir de estar exento: cualquiera puede experimentarlo en el curso de su existencia.

A menudo puede ser un síntoma de trastornos emocionales-cognitivos como la ansiedad y la depresión, más que un preámbulo cuya degeneración conduce a ellos.

Las preocupaciones y los obstáculos que inevitablemente pertenecen a la vida de todos pueden generar fácilmente pensamientos excesivos a partir de la aplicación de nuestra mente para encontrar una solución a ellos y evitar que se repitan.

La verdad absoluta es que nadie puede imaginar cambiar lo que está fuera de su control, pero eso no quita que nadie pueda tomar conciencia y ser capaz de gestionar todo lo que está en sus manos.

Si te das cuenta de que el pensamiento excesivo se está convirtiendo en algo demasiado intrusivo para ti y realmente quieres romper el círculo vicioso, tienes que adoptar estrategias precisas, que empiezan en primer lugar por redirigir tus pensamientos y recordarte siempre que estás tratando de hacer todo lo mejor posible.

Elaborar un plan de acción preciso es el siguiente paso, ya que una persona suele pensar demasiado cuando no sabe qué hacer.

Hablando de eso, nadie debe intentar cambiar sus sentimientos, y mucho menos avergonzarse de ellos, lo que uno puede hacer es intentar aceptarlos y dejar que no afecten a la continuación de su vida diaria.

Cuando las circunstancias lo permitan, hay que centrar las energías en la búsqueda de interpretaciones alternativas del problema para identificar más fácilmente un plan de acción y una estrategia más eficaces.

Cada uno de nosotros debe comprender que no somos nuestra mente, porque somos personas mientras que nuestra mente es simple y únicamente un órgano con la función de crear pensamientos: no es ni mala ni nuestra enemiga.

Hay que mantenerlo en observación y con la misma mirada bondadosa con la que se mira a un niño que se preocupa por todo, no actúa deliberada y maliciosamente contra nosotros y nuestro interés, simplemente está cumpliendo su función.

El secreto no es forzar a los pensamientos a salir de nuestra mente, porque no somos gorilas y nuestra mente no es un club; más bien, hay que cambiar la

concepción y simplemente observar los pensamientos, para notar cómo luego se van.

Por supuesto, el exceso de pensamiento crónico no desaparece en un abrir y cerrar de ojos, pero ser capaz de superarlo tampoco es impensable.

Descubrir y tener en cuenta su dinámica nos permite notar mejoras inmediatamente, y la paciencia nos permite notar y apreciar los resultados a largo plazo.

El exceso de pensamientos genera palabras e imágenes negativas, que pueden tener repercusiones físicas como dolores de cabeza, fatiga, deterioro del sistema inmunitario, digestión lenta e inflamación intestinal.

Esto se debe a que los altos niveles de estrés repetidos a lo largo del tiempo pueden crear desequilibrios en el cuerpo y abrir la puerta a la enfermedad.

Si una persona logra emprender un camino satisfactorio y cae en las mallas del pensamiento excesivo, éste adquiere las connotaciones de una barrera destructiva que enfrenta diferentes eventualidades en nuestra mente y degrada todo lo bello y positivo que hemos logrado hasta ese momento.

Una vida tranquila tiene que ver con la paz y la tranquilidad, porque el pensamiento excesivo no permite ni siquiera ser productivo.

Además, los pensamientos se convierten en realidad en la medida en que uno les da importancia y lo que uno tiene en mente constituye exactamente lo que experimentará en su vida.

Esta conciencia está siempre presente en el pensamiento y la actuación de las personas con más éxito en la vida, con la única diferencia sustancial de que estos individuos han aprendido a utilizar el poder de los pensamientos para alcanzar sus objetivos.

Todos podemos convertirnos en sobrepensadores, pero ninguno de nosotros nace siéndolo, porque todos los seres humanos tienen un patrón de comportamiento subjetivo.

Este patrón de comportamiento se desarrolla y cambia en relación con las experiencias vitales de cada uno, por lo que los hábitos, tal y como se adquieren, también pueden eliminarse; para lograr este valioso resultado, primero hay que identificar los desencadenantes de un mal hábito, aprender a gestionarlos y llegar a cambiar la forma de pensar.

La paz interior de cada uno de nosotros se manifiesta en proporción directa a la forma en que decidimos poner fin a los pensamientos excesivos y vivir el momento, lo que nos permite experimentar un impacto muy positivo en nosotros mismos y en las personas que nos rodean.

Si se domina plenamente este punto de vista, incluso los obstáculos y la negatividad pueden verse como regalos que la vida nos ha dado para

estimularnos y ayudarnos a crecer y mejorar, en una metamorfosis que podría abrir la puerta a importantes resultados positivos.